


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №287
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Шемякина М.В./

«27» августа 2021 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол от

«30» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ

С.В. Котисова

Приказ от

«31» августа 2021 г. № 13



**Рабочая программа
по дисциплине
«Физическая культура»
базовый уровень, 4 класс**

2020-2021 учебный год

Составитель:

Ромашкин А.А.

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №287

Санкт-Петербург

2021

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	2
II.	Требования к уровню подготовки обучающихся	7
III.	Учебно-тематический план	12
IV.	Содержание программы	13
V.	Календарно-тематическое поурочное планирование	16
VI.	Контрольно-измерительные материалы	27
VII.	Перечень учебно-методического обеспечения	34
VIII.	Список литературы	35

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программа

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта комплексных программ среднего (полного) общего образования с учетом учебного плана ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 287 на 2021 - 2022 учебный год. Программа составлена на основании учебной программы по Физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А – Физическая культура, издательства ПРОСВЕЩЕНИЕ; Матвеев А.П - Физическая культура издательство Просвещение; Приказ МО РФ № 352 от 30.10.2004г.

Дисциплина «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучаемых обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологической, психической и социальной сущности в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Рабочая программа учебного курса «физическая культура базовый уровень, 4 класс» составлена на основе нормативно-правовых актов и инструктивно – методических документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее- ФГОС среднего общего образования);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего

образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;

Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;

Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;

Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы»;

Данная рабочая программа полностью отражает базовый уровень подготовки обучающихся по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса. Каждый раздел программы имеет свою комплексно - дидактическую цель, в ней указаны те знания, которыми должны овладеть учащиеся 6 класса, а также заложены те умения, которые должны быть отработаны по программе.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности климата Санкт-Петербурга, национальные традиции обучающихся, а также возможности физкультурно-спортивной базы школы № 287.

Все учащиеся курса должны достичь обязательного уровня, предусмотренного ФГОС и прописанного в данной рабочей программе в Требованиях к уровню физической подготовки учащихся 4 класса.

Уровень освоения программы - базовый.

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Всего часов на изучение программы: 102 ч

Количество часов в неделю: 3 часа

Цели и задачи программы

Целью процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- Привитие обучаемым понимания значимости для них общей физической подготовленности, овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков, специальным и психическим качеств, которые позволят им сохранять высокую работоспособность в дальнейшей жизни;
- развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;
 - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, в занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - освоение системы знаний о необходимости занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- укрепить здоровье обучающихся;
- развить и совершенствовать физические качества (выносливости, силы, быстроты, ловкости);

- овладеть необходимыми прикладными двигательными навыками, расширить двигательный опыт за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий;
- воспитывать решительность, настойчивость, самообладание, дисциплинированность и коллективизм;
- привить привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладеть современными системами физического воспитания.

Формы контроля: теоретический опрос, сдача учебных контрольных нормативов (см. Приложение 1).

Формы организации образовательного процесса.

Физическое воспитание обучающихся в образовательном учреждении организуется и проводится в строгом соответствии с утвержденной программой по дисциплине «Физическая культура». Решение задач физического воспитания обучающихся осуществляется в процессе проведения учебных занятий и спортивной внеурочной деятельности.

Основным видом учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» являются практические занятия с целью формирования физических качеств, прикладных двигательных навыков, обеспечивающих оптимальное физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма. Плотность и нагрузка на практических занятиях регулируются преподавателем в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. Учебные занятия для обучающихся планируются и проводятся регулярно на протяжении недели, месяца, года.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе, или на специально оборудованных площадках, или на местности. Занятия следует направлять на ознакомление обучающихся с техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, упорства и закаливание организма.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в пионербол, флорбол, подвижные игры, развитие быстроты, ловкости и общей выносливости, пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

В содержание комплексных занятий включаются упражнения, приемы и действия из различных разделов программ по дисциплине «Физическая культура». Комплексные занятия целесообразно планировать в начале полугодия – в интересах повышения разностороннего уровня физической подготовленности и в конце – для тренировки изученных упражнений и совершенствования техники их выполнения.

В целях закрепления навыков и достижения высокого уровня развития физических и волевых качеств необходимо проводить тренировки изученных физических упражнений на утренней физической зарядке, во время спортивной работы и на других учебных дисциплинах, связанных с физической подготовкой занимающихся.

Проверка физической подготовленности обучаемых проводится в процессе обучения и в конце каждой четверти. Каждый обучаемый в течение года должен быть оценен по всем изученным упражнениям учебной программы.

К внеурочной соревновательной и общеразвивающей двигательной деятельности, культивируемой в образовательном учреждении, привлекаются все обучающиеся I группы здоровья.

Для качественного обеспечения учебных занятий и спортивной работы в образовательном учреждении учебно-материальная база и спортивный инвентарь должны отвечать всем соответствующим требованиям.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные-групповые.

Формы контроля: самостоятельная работа, теоретические опросы, контрольные занятия.

II. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

2. Личностные результаты:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Метапредметные результаты:

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

уметь конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны ЗНАТЬ:

цели и задачи физической культуры, пути их решения;

содержание и порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения;

требования личной и общественной гигиены;

цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах;

экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях по физической культуре.

УМЕТЬ:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

самостоятельно заниматься физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;

использовать приемы страховки и самостраховки во время занятия по физической культуре;

проводить судейство по видам спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности и формирования здорового образа жизни.

Изучение дисциплины «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков) в системе общего среднего образования. Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности обучающихся оцениваются в соответствии с требованиями учебных нормативов.

Гимнастика и атлетическая подготовка

Преимущественное развитие координации движений с использованием вольных упражнений, акробатических упражнений и подвижных игр, а также формирование осанки, коррекции мышц спины с использованием строевых приемов, упражнений с небольшими отягощениями; развитие гибкости с помощью специальных упражнений.

Знать: название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- упражнения на гибкость;
- упражнения на перекладине – висы, подтягивание из виса, соскок;
- акробатические упражнения – кувырок вперед и назад, стойка на лопатках;
- подвижные игры, эстафеты – координировано, в соответствии с заданными условиями.

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике направлены на разучивание техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, на привитие навыков в метании на меткость, развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, волевых качеств.

Знать: влияние упражнений легкой атлетики на физическую и умственную работоспособность, поддержание здоровья, меры безопасности на занятиях по легкой атлетике,

Уметь выполнять: специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги и на ногу. Бег на 60 м и 1 км, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча.

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в пионербол, знакомство с игрой в волейбол, баскетбол, флорбол; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Знать: влияние спортивных и подвижных игр на овладение двигательными навыками, меры предупреждения травм при проведении занятий.

Уметь выполнять: передачу и прием мяча, ведение мяча, знать правила игры. Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Критерии оценивания:

Физическая подготовленность обучающихся оценивается по нормативам указанных в приложении №1.

Обучающиеся, не имеющие возможность быть оцененными по состоянию здоровья, оцениваются в конце учебного периода по теоретическим знаниям предмета Физическая культура, при этом оценка не может быть выше «удовлетворительно».

Оценка по теоретическим вопросам «физической культуры»

отметка «3» (удовлетворительно): учащийся правильно ответил на три и более теоретических вопроса, привел некоторые примеры и аргументы, подтверждающие те или иные положения; на заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответил не полностью;

отметка «2» (неудовлетворительно): ответил менее чем на три теоретических вопроса. Не привел примеры.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	тесты
1	Основы знаний о физической культуре	4	В процессе урока
2	Баскетбол Пионербол Флорбол	8 10 4	В процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	В процессе урока
4	Легкая атлетика	25	В процессе урока
5	Кроссовая подготовка	21	В процессе урока
6	Общеспортивная подготовка	12	В процессе урока
7	Подвижные игры	8	
	Итого:	102	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 4 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике

способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 4 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивной игры в пионербол. Начинается знакомство с базовой техникой игры в волейбол и баскетбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Контроль.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными**.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

V. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Название раздела	Тема урока	Основные элементы содержания	Умения, освоенные на уроке	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Легкая атлетика	ТБ на уроках физической культуры. Введение в легкую атлетику.	Вводный урок. Значение ЗОЖ. Техника безопасности на уроках физической культуры. Виды легкой атлетики. Бег в равномерном темпе.	Инструктаж по технике безопасности. Виды легкой атлетики.	текущий		
2		Бег с заданным темпом. Встречная эстафета.	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Контролировать скорость в беге	текущий		
3		Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге	текущий		
4		Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е.	Бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	текущий		
5		Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е. Спорт. игры.	Бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	текущий		
6		Бег на результат 30 м. Встречная эстафета.	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	текущий		
7		Челночный бег.	Стартовый разгон. Эстафеты. Челночный	Техника	текущий		

			бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	челночного бега			
8		Челночный бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Челночный бег. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий		
9		Бег 30 - 60 м.	Бег 30 - 60 м. на результат. Подвижные игры	-//-	зачет		
10	Кроссовая подготовка	Бег 100м. Спец. беговые упражнения.	Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге	текущий		
11		Бег 100м. Спец. беговые упражнения.	Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	текущий		
12		Бег 500м. Спец. беговые упражнения.	Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге	текущий		
13		Бег 500м. Спец. беговые упражнения.	Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге	текущий		
14		Бег 1000м. Спец. беговые упражнения.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Контролировать скорость в беге	текущий		
15		Бег 1000м. Спец. беговые упражнения.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Контролировать скорость в беге	текущий		
16		Бег 1500 м. без учета времени.	Бег 1500 м. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на растяжку.	Преодолевать дистанцию в 1500 м	зачёт		
17		Прыжки, метания	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».	Освоить технику прыжка с места	текущий	

18		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с места	текущий		
19		Тройной прыжок с места.	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с места	текущий		
20		Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с разбега	текущий		
21		Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность.	Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний».	Освоить технику прыжка с разбега	текущий		
22		Метание мяча на меткость.	Метание мяча на меткость. Прыжки через скакалку.	Освоить технику метания мяча	текущий		
23		Подвижные игры.	Подвижные игры. Развитие командного взаимодействия.	Командное взаимодействие	текущий		
24		Резерв. Развитие качеств командного взаимодействия.	Подвижные игры. «Перестрелка», «Невод». Развитие качеств командного взаимодействия.	Командное взаимодействие	зачет		
25	Гимнастика, ОФП	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений. Виды гимнастики.		текущий		
26		Строевая подготовка	Повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре).	Выполнять строевые упражнения.	текущий		
27		Висы и упоры.	Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Планка. Развитие силовых качеств	Выполнять подтягивание возможным способом.	текущий		

28		Висы и упоры.	Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине. Планка. Сгиб. разгиб. рук в упоре. Развитие силовых качеств	Выполнять подтягивание и отжимание возможным способом.	текущий		
29		Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости.	Упражнения у гимнастической стенки. Комбинации упражнений. Развитие гибкости.	Самостоятельно проводить разминку	текущий		
30		Упражнения в парах.	Упражнения в парах. Комбинации упражнений в парах. Развитие гибкости.	Выполнять гимнастические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
31		Висы и упоры. Тест.	Силовые упражнения на результат.	Сдавать нормативы ГТО	зачет		
32	Акробатика ОФП	Кувырок назад, пережат	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
33		Кувырок назад, пережат, кувырок вперед	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад, вперед. Подвижная игра.	Самостоятельно проводить разминку	текущий		
34		Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Кувырок вперед Развитие координационных способностей	Самостоятельно проводить разминку	текущий		
35		Гимнастические упражнения на растяжку. Мостик с поддержкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мостик с поддержкой.	Выполнять акробатические элементы	текущий		

				раздельно и в комбинации			
36		Подвижные игры	Подвижные игры: Перестрелка, различные виды салок.	Командное взаимодействие	текущий		
37		Упражнения с отягощениями.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах.	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	текущий		
38		Упражнения с отягощениями.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах. Подвижные игры.	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	текущий		
39		Гимнастические упражнения на растяжку. Подвижные игры.	Гимнастические упражнения на растяжку. Подвижные игры.	Самостоятельно проводить разминку	зачет		
40		Упражнения со скакалкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой.	Уметь прыгать через скакалку	текущий		
41		Упражнения со скакалкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой в парах	Уметь прыгать через скакалку	текущий		
42	Резерв. Повторение пройденного.	Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке.	Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке.	Самостоятельно проводить разминку	текущий		
43	Резерв. Повторение пройденного.	Гимнастические упражнения на растяжку. Эстафеты со скакалкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Эстафеты со скакалкой.	Уметь прыгать через скакалку	текущий		
44		Прыжки на скакалке на результат	Прыжки на скакалке на результат. Подвижные игры.	Уметь прыгать через скакалку	текущий		

45	Спортивные игры Баскетбол	Техника безопасности. История спортивных игр.	Техника безопасности. История спортивных игр. Основные понятия.	Основные знания про баскетбол.	зачет		
46		Ведение мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	Развивать координацию в упражнениях с мячом	текущий		
47		Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо	Баскетбол. Ведение мяча. Специальные упражнения. Бросок мяча в кольцо. Правила 5, 8, 24 секунд	Развивать координацию в упражнениях с мячом	текущий		
48		Ловля и передача мяча на месте, в движении.	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	Командное взаимодействие	текущий		
49		Ведение мяча с низким и средним отскоком.	Ведение мяча с низким и средним отскоком. Игра "Подвижная цель". Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч	текущий		
50		Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Игра «Пятнашки с мячом». Игра "Овладей мячом".	Командное взаимодействие	текущий		
51		Ведение мяча правой, левой рукой.	Ловля и передача мяча, одной рукой. Ведение мяча правой, левой рукой. Бросок в кольцо.	Развивать координацию в упражнениях с мячом	текущий		
52		Ведение мяча на результат	Ведение мяча на результат. Учебная игра на одно кольцо.	Уметь вести мяч	текущий		
53		Резерв. Учебная игра.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Развивать координацию в упражнениях с мячом	зачет		

54	Пионербол	Техника безопасности в пионерболе. Бросок мяча. Прием мяча.	Пионербол. Т.Б. Бросок мяча. Прием мяча. Передачи через сетку.	Техника игры.	текущий		
55		Тактика командного взаимодействия	Тактика защиты и нападения. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	Командное взаимодействие	текущий		
56	Пионербол	Тактика командного взаимодействия	Учебная игра. «На выбывание».	Командное взаимодействие	зачет		
57		Учебная игра.	Учебная игра. Финал.	Командное взаимодействие	зачет		
58		ТБ игры. История волейбола.	ТБ игры. История волейбола. Основные правила, виды подач.	Командное взаимодействие	текущий		
59		Техника нижней прямой подачи	Поэтапное освоение техники нижней подачи. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Освоение техники нижней подачи	текущий		
60		Техника нижней прямой подачи	Освоение техники нижней подачи. Эстафеты с мячом. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Освоение техники нижней подачи	текущий		
61		Техника верхней боковой подачи.	Освоение техники верхней боковой подачи. Передача мяча. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Командное взаимодействие	текущий		
62		Техника верхней боковой подачи. Эстафеты.	Эстафеты с мячом. Передачи мяча через сетку.	Техника приема-передачи мяча	текущий		

63		Прямой и боковой нападающие удары	Техника нападающих ударов. Передачи мяча через сетку.	Техника приема-передачи мяча	текущий		
64		Прямой и боковой нападающие удары	Техника нападающих ударов. Передачи мяча через сетку. Учебная игра	Командное взаимодействие	текущий		
65		Учебная игра	Учебная игра	Командное взаимодействие	текущий		
66		Резерв. Игра на командное взаимодействие.	Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств.	Техника приема-передачи мяча	зачет		
67		Резерв. Игра на командное взаимодействие.	Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств: беговые упражнения	Техника приема-передачи мяча	текущий		
68		Резерв. Повторение пройденного.	Учебная игра.	Командное взаимодействие	текущий		
69		Тактика подвижных игр	Игра "Пионербол".	Командное взаимодействие	зачет		
70		Учебная игра. Пионербол.	Учебная игра. Детское судейство.	Командное взаимодействие	зачет		
71	Флорбол	Техника безопасности.	Правила игры. Техника безопасности. История флорбола	Знакомство с историей игры	текущий		
72		Ведение мяча.	Ведение мяча между стоек.	Техника ведения мяча в футболе.	текущий		
73		Ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Ведение мяча между стоек. Эстафеты с мячом.	Командное взаимодействие	текущий		
74		Удар по мячу на меткость.	Флорбол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра.	Развивать координацию в упражнениях с	текущий		

				мячом			
75		Удар по мячу на меткость.	Флобол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра.	Развивать координацию в упражнениях с мячом	текущий		
76		Эстафеты с мячом.	Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств.	Командное взаимодействие	зачет		
77	Легкая атлетика Спринтерская подготовка	Развитие скоростных качеств	Бег с ускорениями 4 мин. Игра «Парные салки»	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий		
78		Техника высокого и низкого старта	Бег 30м. Стартовый разгон. Высокий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий		
79		Техника высокого и низкого старта	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения.	Командное взаимодействие	текущий		
80		Низкий старт. Бег 30м на результат.	Бег 30м. Низкий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бег 30м с max скоростью	текущий		
81		Подвижная игра на развитие командного взаимодействия	Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Командное взаимодействие	зачет		
82		Встречные эстафеты	Встречные эстафеты с использованием предметов.	Командное взаимодействие	текущий		
83		Челночный бег. Подвижные игры	Техника челночного бега. Подвижные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега	текущий		
84		Челночный бег. На результат.	Челночный бег. Подвижные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега	текущий		

85		Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. Специальные упражнения на развитие беговых навыков.	Бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции	Зачет		
86		Эстафеты. Прыжки на скакалке.	Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командное взаимодействие	текущий		
87		Бег 30м. на результат.	Бег 30м. на результат. Подвижные игры	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	зачет		
88	Кроссовая подготовка	Бег с изменением темпа.	Специальные беговые упражнения. Интервальный бег с изменением скорости. 4x30м с max скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода.	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий		
89		Развитие скоростной выносливости	Бег 3x100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	текущий		
90		Бег с изменением темпа.	Бег 500 м. Интервальный бег с изменением скорости.. 4x50м с max скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий		
91		Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упражнения. 4x50м с max скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий		
92		Бег 1000 м.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	Пробегать дистанцию в 1000 м	зачет		

93		Развитие скоростной выносливости	Бег с ускорениями 3X100 м. Развитие скоростных качеств.	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий		
94		Резерв. Повторение проденного.	Специальные беговые упражнения.	Бегать в равномерном темпе и с ускорениями	текущий		
95		ТБ при прыжках в длину и метании	Тройной прыжок с места. Развитие скоростной выносливости	Освоить технику прыжка с места	текущий		
96	Прыжки, метания	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств. Подвижные игры	Освоить технику прыжка с места	текущий		
97		Тройной прыжок с места	Тройной прыжок с места. Игра «Перестрелка». Развитие силовых качеств.	Командное взаимодействие	текущий		
98		Прыжки в длину с места.	Встречная эстафета с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командное взаимодействие	текущий		
99		Силовое многоборье. Метание мяча.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на меткость. Сгибание туловища из положения сидя за 30 сек. Развитие силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
100		Силовое многоборье. Зачет	Силовое многоборье, зачет. Метание мяча на меткость. Развитие силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств	зачет		
101		Подвижные игры	«Перестрелка», Пионербол»	Командное взаимодействие	текущий		
102		Резерв. Игры на командное взаимодействие.	«Пионербол»	Командное взаимодействие	текущий		

VII. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методический комплекс

В комплект учебных материалов по физической культуре входят:

Учебник (Лях В.И., Виленский М. Я. – Физическая культура 5-7 класс, издательства ПРОСВЕЩЕНИЕ

Учебное оборудование

Гимнастика.

Скамейки гимнастические, обручи гимнастические, комплект матов гимнастических, гимнастические скакалки.

Спортивные игры.

Щиты баскетбольные игровые, мячи баскетбольные, волейбольные, сетка волейбольная, клюшки и мячи для флорбола, мячи футбольные.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ФГОС Лях В.И., «Рабочая программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» .– Москва , «Просвещение» 2011г.

Коваленко «Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы» Универсальное издание М.: ВАКО,2015г

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»), 2011 г.

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы Москва «Просвещение» 2014г.

И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию - М. , «Просвещение» 2014г.

Физическая культура 5-7классы. Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М., «Просвещение» 2013г.

М.Я Виленский, В.Т Чичикин. Физическая культура 5-7классы/Пособие для учителя/- Москва , «Просвещение» 2013г.

Г.А Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам».) - Москва, «Просвещение», 2012г.

Уровень физической подготовленности (учебные нормативы) в 6 классе.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 287 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
ГБОУ средняя школа № 287
Адмиралтейского района СПб

Протокол от

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ по школе от
Директор ГБОУ средняя
школа № 287
Адмиралтейского района

/ Котисова С. В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
срок реализации 2021-2022 учебный год

учебный предмет
физическая культура
базовый (профильный) уровень

для учащихся 3 класса

Учитель: Ромашкин Алексей Андреевич

(подпись)

Санкт-Петербург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

IX.	Пояснительная записка	2
X.	Требования к уровню подготовки обучающихся	7
XI.	Учебно-тематический план	12
XII.	Содержание программы	13
XIII.	Календарно-тематическое поурочное планирование	16
XIV.	Контрольно-измерительные материалы	27
XV.	Перечень учебно-методического обеспечения	34
XVI.	Список литературы	35

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программа

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта комплексных программ среднего (полного) общего образования с учетом учебного плана ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 287 на 2021 - 2022 учебный год. Программа составлена на основании учебной программы по Физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А – Физическая культура, издательства ПРОСВЕЩЕНИЕ; Матвеев А.П - Физическая культура издательство Просвещение; Приказ МО РФ № 352 от 30.10.2004г.

Дисциплина «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучаемых обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологической, психической и социальной сущности в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Рабочая программа учебного курса «физическая культура базовый уровень, 3 класс» составлена на основе нормативно-правовых актов и инструктивно – методических документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее- ФГОС среднего общего образования);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего

образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;

Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;

Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;

Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы»;

Данная рабочая программа полностью отражает базовый уровень подготовки обучающихся по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса. Каждый раздел программы имеет свою комплексно - дидактическую цель, в ней указаны те знания, которыми должны овладеть учащиеся 3 класса, а также заложены те умения, которые должны быть отработаны по программе.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности климата Санкт-Петербурга, национальные традиции обучающихся, а также возможности физкультурно-спортивной базы школы № 287.

Все учащиеся курса должны достичь обязательного уровня, предусмотренного ФГОС и прописанного в данной рабочей программе в Требованиях к уровню физической подготовки учащихся 3 класса.

Уровень освоения программы - базовый.

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Всего часов на изучение программы: 102 ч

Количество часов в неделю: 3 часа

Цели и задачи программы

Целью процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- Привитие обучаемым понимания значимости для них общей физической подготовленности, овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков, специальным и психическим качеств, которые позволят им сохранять высокую работоспособность в дальнейшей жизни;
- развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;
 - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, в занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - освоение системы знаний о необходимости занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- укрепить здоровье обучающихся;
- развить и совершенствовать физические качества (выносливости, силы, быстроты, ловкости);

- овладеть необходимыми прикладными двигательными навыками, расширить двигательный опыт за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий;
- воспитывать решительность, настойчивость, самообладание, дисциплинированность и коллективизм;
- привить привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладеть современными системами физического воспитания.

Формы контроля: теоретический опрос, сдача учебных контрольных нормативов (см. Приложение 1).

Формы организации образовательного процесса.

Физическое воспитание обучающихся в образовательном учреждении организуется и проводится в строгом соответствии с утвержденной программой по дисциплине «Физическая культура». Решение задач физического воспитания обучающихся осуществляется в процессе проведения учебных занятий и спортивной внеурочной деятельности.

Основным видом учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» являются практические занятия с целью формирования физических качеств, прикладных двигательных навыков, обеспечивающих оптимальное физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма. Плотность и нагрузка на практических занятиях регулируются преподавателем в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. Учебные занятия для обучающихся планируются и проводятся регулярно на протяжении недели, месяца, года.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе, или на специально оборудованных площадках, или на местности. Занятия следует направлять на ознакомление обучающихся с техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, упорства и закаливание организма.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в пионербол, флорбол, подвижные игры, развитие быстроты, ловкости и общей выносливости, пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

В содержание комплексных занятий включаются упражнения, приемы и действия из различных разделов программ по дисциплине «Физическая культура». Комплексные занятия целесообразно планировать в начале полугодия – в интересах повышения разностороннего уровня физической подготовленности и в конце – для тренировки изученных упражнений и совершенствования техники их выполнения.

В целях закрепления навыков и достижения высокого уровня развития физических и волевых качеств необходимо проводить тренировки изученных физических упражнений на утренней физической зарядке, во время спортивной работы и на других учебных дисциплинах, связанных с физической подготовкой занимающихся.

Проверка физической подготовленности обучаемых проводится в процессе обучения и в конце каждой четверти. Каждый обучаемый в течение года должен быть оценен по всем изученным упражнениям учебной программы.

К внеурочной соревновательной и общеразвивающей двигательной деятельности, культивируемой в образовательном учреждении, привлекаются все обучающиеся I группы здоровья.

Для качественного обеспечения учебных занятий и спортивной работы в образовательном учреждении учебно-материальная база и спортивный инвентарь должны отвечать всем соответствующим требованиям.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные-групповые.

Формы контроля: самостоятельная работа, теоретические опросы, контрольные занятия.

II. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

2. Личностные результаты:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Метапредметные результаты:

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

уметь конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны ЗНАТЬ:

цели и задачи физической культуры, пути их решения;

содержание и порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения;

требования личной и общественной гигиены;

цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах;

экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях по физической культуре.

УМЕТЬ:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

самостоятельно заниматься физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;

использовать приемы страховки и самостраховки во время занятия по физической культуре;

проводить судейство по видам спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности и формирования здорового образа жизни.

Изучение дисциплины «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков) в системе общего среднего образования. Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности обучающихся оцениваются в соответствии с требованиями учебных нормативов.

Гимнастика и атлетическая подготовка

Преимущественное развитие координации движений с использованием вольных упражнений, акробатических упражнений и подвижных игр, а также формирование осанки, коррекции мышц спины с использованием строевых приемов, упражнений с небольшими отягощениями; развитие гибкости с помощью специальных упражнений.

Знать: название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- упражнения на гибкость;
- упражнения на перекладине – висы, подтягивание из виса, соскок;
- акробатические упражнения – кувырок вперед и назад, стойка на лопатках;
- подвижные игры, эстафеты – координировано, в соответствии с заданными условиями.

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике направлены на разучивание техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, на привитие навыков в метании на меткость, развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, волевых качеств.

Знать: влияние упражнений легкой атлетики на физическую и умственную работоспособность, поддержание здоровья, меры безопасности на занятиях по легкой атлетике,

Уметь выполнять: специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги и на ногу. Бег на 60 м и 1 км, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча.

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в пионербол, , баскетбол, флорбол; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Знать: влияние спортивных и подвижных игр на овладение двигательными навыками, меры предупреждения травм при проведении занятий.

Уметь выполнять: передачу и прием мяча, ведение мяча, знать правила игры. Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Критерии оценивания:

Физическая подготовленность обучающихся оценивается по нормативам указанных в приложении №1.

Обучающиеся, не имеющие возможность быть оцененными по состоянию здоровья, оцениваются в конце учебного периода по теоретическим знаниям предмета Физическая культура, при этом оценка не может быть выше «удовлетворительно».

Оценка по теоретическим вопросам «физической культуры»

отметка «3» (удовлетворительно): учащийся правильно ответил на три и более теоретических вопроса, привел некоторые примеры и аргументы, подтверждающие те или иные положения; на заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответил не полностью;

отметка «2» (неудовлетворительно): ответил менее чем на три теоретических вопроса. Не привел примеры.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	тесты
1	Основы знаний о физической культуре	4	В процессе урока
2	Баскетбол Пионербол Флорбол	8 10 4	В процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	В процессе урока
4	Легкая атлетика	25	В процессе урока
5	Кроссовая подготовка	21	В процессе урока
6	Общеспортивная подготовка	12	В процессе урока
7	Подвижные игры	8	
	Итого:	102	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 3 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике

способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 3 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивной игры в пионербол. Начинается знакомство с базовой техникой игры в волейбол и баскетбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Контроль.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными**.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

V. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Название раздела	Тема урока	Основные элементы содержания	Умения, освоенные на уроке
1	Легкая атлетика	ТБ на уроках физической культуры. Введение в легкую атлетику.	Вводный урок. Значение ЗОЖ. Техника безопасности на уроках физической культуры. Виды легкой атлетики. Бег в равномерном темпе.	Инструктаж технике безопасности. Виды легкой атлетики.
2		Бег с заданным темпом. Встречная эстафета.	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Контролировать скорость в беге
3		Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге
4		Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е.	Бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать максимальной скоростью дистанцию 30 м.
5		Бег 30м. Стартовый разгон. Финишир-е. Спорт. игры.	Бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать максимальной скоростью дистанцию 30 м.
6		Бег на результат 30 м. Встречная эстафета.	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	Бегать максимальной скоростью дистанцию 30 м.
7		Челночный бег.	Стартовый разгон. Эстафеты. Челночный бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега
8		Челночный бег. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Челночный бег. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафеты. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать максимальной скоростью дистанцию 60 м.
9		Бег 30 - 60 м.	Бег 30 - 60 м. на результат. Подвижные игры	-//-
10	Кроссовая подготовка	Бег 100м. Спец. беговые упражнения.	Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге
11		Бег 100м. Спец. беговые упражнения.	Бег 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бегать максимальной скоростью дистанцию 100 м.
12		Бег 500м. Спец. беговые упражнения.	Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге

13		Бег 500м. Спец. беговые упражнения.	Бег 500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Контролировать скорость в беге
14		Бег 1000м. Спец. беговые упражнения.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Контролировать скорость в беге
15		Бег 1000м. Спец. беговые упражнения.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Контролировать скорость в беге
16		Бег 1000 м. без учета времени.	Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на растяжку.	Преодолевать дистанцию в 1 м
17	Прыжки, метания	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».	Освоить технику прыжка с места
18		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с места
19		Тройной прыжок с места.	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с места
20		Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств.	Освоить технику прыжка с разбега
21		Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность.	Прыжки в длину с разбега 8-9 шагов. Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний».	Освоить технику прыжка с разбега
22		Метание мяча на меткость.	Метание мяча на меткость. Прыжки через скакалку.	Освоить технику метания мяча
23		Подвижные игры.	Подвижные игры. Развитие командного взаимодействия.	Командное взаимодействие
24		Резерв. Развитие качеств командного взаимодействия.	Подвижные игры. «Перестрелка», «Невод». Развитие качеств командного взаимодействия.	Командное взаимодействие
25	Гимнастика, ОФП	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений. Виды гимнастики.	
26		Строевая подготовка	Повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре).	Выполнять строевые упражнения.
27		Висы и упоры.	Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Планка. Развитие силовых качеств	Выполнять подтягивание возможным способом.
28		Висы и упоры.	Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине. Планка. Сгиб. разгиб. рук в упоре. Развитие силовых качеств	Выполнять подтягивание отжимание возможным способом.

29		Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости.	Упражнения у гимнастической стенки. Комбинации упражнений. Развитие гибкости.	Самостоятельно проводить разминку
30		Упражнения в парах.	Упражнения в парах. Комбинации упражнений в парах. Развитие гибкости.	Выполнять гимнастические элементы отдельно и комбинации
31		Висы и упоры. Тест.	Силовые упражнения на результат.	Сдавать нормативы ГТ
32	Акробатика ОФП	Кувырок назад, перекат	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	Выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
33		Кувырок назад, перекат, кувырок вперед	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад, вперед. Подвижная игра.	Самостоятельно проводить разминку
34		Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Кувырок вперед Развитие координационных способностей	Самостоятельно проводить разминку
35		Гимнастические упражнения на растяжку. Мостик с поддержкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мостик с поддержкой.	Выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
36		Подвижные игры	Подвижные игры: Перестрелка, различные виды салок.	Командное взаимодействие
37		Упражнения с отягощениями.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах.	Выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
38		Упражнения с отягощениями.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения с отягощениями в парах. Подвижные игры.	Выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
39		Гимнастические упражнения на растяжку. Подвижные игры.	Гимнастические упражнения на растяжку. Подвижные игры.	Самостоятельно проводить разминку
40		Упражнения со скакалкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой.	Уметь прыгать через скакалку
41		Упражнения со скакалкой.	Гимнастические упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой в парах	Уметь прыгать через скакалку

42		Резерв. Повторение пройденного.	Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке.	Самостоятельно проводить разминку
43		Резерв. Повторение пройденного.	Гимнастические упражнения на растяжку. Эстафеты со скакалкой.	Уметь прыгать через скакалку
44		Прыжки на скакалке на результат	Прыжки на скакалке на результат. Подвижные игры.	Уметь прыгать через скакалку
45	Спортивные игры Баскетбол	Техника безопасности. История спортивных игр.	Техника безопасности. История спортивных игр. Основные понятия.	Основные знания про баскетбол.
46		Ведение мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	Развивать координацию в упражнениях мячом
47		Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо	Баскетбол. Ведение мяча. Специальные упражнения. Бросок мяча в кольцо. Правила 5, 8, 24 секунд	Развивать координацию в упражнениях мячом
48		Ловля и передача мяча на месте, в движении.	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей.	Командное взаимодействие
49		Ведение мяча с низким и средним отскоком.	Ведение мяча с низким и средним отскоком. Игра "Подвижная цель". Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч
50		Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Игра «Пятнашки с мячом». Игра "Овладей мячом".	Командное взаимодействие
51		Ведение мяча правой, левой рукой.	Ловля и передача мяча, одной рукой. Ведение мяча правой, левой рукой. Бросок в кольцо.	Развивать координацию в упражнениях мячом
52		Ведение мяча на результат	Ведение мяча на результат. Учебная игра на одно кольцо.	Уметь вести мяч
53		Резерв. Учебная игра.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.	Развивать координацию в упражнениях мячом
54		Техника безопасности в пионерболе. Бросок мяча. Прием мяча.	Пионербол. Т.Б. Бросок мяча. Прием мяча. Передачи через сетку.	Техника игры.
55	Тактика командного взаимодействия	Тактика защиты и нападения. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	Командное взаимодействие	

	Пионербол			
56	Пионербол	Тактика командного взаимодействия	Учебная игра. «На выбывание».	Командное взаимодействие
57		Учебная игра.	Учебная игра. Финал.	Командное взаимодействие
58		ТБ игры. История волейбола.	ТБ игры. История волейбола. Основные правила, виды подач.	Командное взаимодействие
59		Техника нижней прямой подачи	Поэтапное освоение техники нижней подачи. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Освоение техники нижней подачи
60		Техника нижней прямой подачи	Освоение техники нижней подачи. Эстафеты с мячом. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Освоение техники нижней подачи
61		Техника верхней боковой подачи.	Освоение техники верхней боковой подачи. Передача мяча. Спец. упражнения для укрепления фаланг пальцев.	Командное взаимодействие
62		Техника верхней боковой подачи. Эстафеты.	Эстафеты с мячом. Передачи мяча через сетку.	Техника приемы передачи мяча
63		Прямой и боковой нападающие удары	Техника нападающих ударов. Передачи мяча через сетку.	Техника приемы передачи мяча
64		Прямой и боковой нападающие удары	Техника нападающих ударов. Передачи мяча через сетку. Учебная игра	Командное взаимодействие
65		Учебная игра	Учебная игра	Командное взаимодействие
66		Резерв. Игра на командное взаимодействие.	Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств.	Техника приемы передачи мяча
67		Резерв. Игра на командное взаимодействие.	Встречные эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростных качеств: беговые упражнения	Техника приемы передачи мяча
68		Резерв. Повторение пройденного.	Учебная игра.	Командное взаимодействие
69		Тактика подвижных игр	Игра "Пионербол".	Командное взаимодействие
70	Учебная игра. Пионербол.	Учебная игра. Детское судейство.	Командное взаимодействие	
71	Флорбол	Техника безопасности.	Правила игры. Техника безопасности. История флорбола	Знакомство историей игры
72		Ведение мяча.	Ведение мяча между стоек.	Техника ведение мяча в футболе
73		Ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Ведение мяча между стоек. Эстафеты с мячом.	Командное взаимодействие

74		Удар по мячу на меткость.	Флобол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра.	Развивать координацию упражнениях мячом
75		Удар по мячу на меткость.	Флобол. Ведение мяча. Прорыв. Удар по мячу на меткость. Учебная игра.	Развивать координацию упражнениях мячом
76		Эстафеты с мячом.	Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств.	Командное взаимодействие
77	Легкая атлетика Спринтерская подготовка	Развитие скоростных качеств	Бег с ускорениями 4 мин. Игра «Парные салки»	Бегать равномерном темпе и ускорениями
78		Техника высокого и низкого старта	Бег 30м. Стартовый разгон. Высокий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бегать равномерном темпе и ускорениями
79		Техника высокого и низкого старта	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения.	Командное взаимодействие
80		Низкий старт. Бег 30м на результат.	Бег 30м. Низкий старт. Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Бег 30м с максимальной скоростью
81		Подвижная игра на развитие командного взаимодействия	Спортивные игры на развитие беговых навыков.	Командное взаимодействие
82		Встречные эстафеты	Встречные эстафеты с использованием предметов.	Командное взаимодействие
83		Челночный бег. Подвижные игры	Техника челночного бега. Подвижные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега
84		Челночный бег. На результат.	Челночный бег. Подвижные игры на развитие беговых навыков.	Техника челночного бега
85		Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. Специальные упражнения на развитие беговых навыков.	Бегать максимальной скоростью короткие дистанции
86		Эстафеты. Прыжки на скакалке.	Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командное взаимодействие
87		Бег 30м. на результат.	Бег 30м. на результат. Подвижные игры	Бегать максимальной скоростью дистанцию 30 м
88	Кроссовая подготовка	Бег с изменением темпа.	Специальные беговые упражнения. Интервальный бег с изменением скорости. 4x30м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода.	Бегать равномерном темпе и ускорениями

89		Развитие скоростной выносливости	Бег 3x100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бегать максимальной скоростью дистанцию 100
90		Бег с изменением темпа.	Бег 500 м. Интервальный бег с изменением скорости.. 4x50м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2-3 подхода	Бегать равномерном темпе и ускорениями
91		Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упражнения. 4x50м с тах скоростью, в перерыве 50 м равном. темпе. 2 подхода	Бегать равномерном темпе и ускорениями
92		Бег 1000 м.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.	Пробежать дистанцию в 1 м
93		Развитие скоростной выносливости	Бег с ускорениями 3X100 м. Развитие скоростных качеств.	Бегать равномерном темпе и ускорениями
94		Резерв. Повторение проденного.	Специальные беговые упражнения.	Бегать равномерном темпе и ускорениями
95		ТБ при прыжках в длину и метании	Тройной прыжок с места. Развитие скоростной выносливости	Освоить техн прыжка с мест
96	Прыжки, метания	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств. Подвижные игры	Освоить техн прыжка с мест
97		Тройной прыжок с места	Тройной прыжок с места. Игра «Перестрелка». Развитие силовых качеств.	Командное взаимодействи
98		Прыжки в длину с места.	Встречная эстафета с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командное взаимодействи
99		Силовое многоборье. Метание мяча.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на меткость. Сгибание туловища из положения сидя за 20 сек. Развитие силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств
100		Силовое многоборье. Зачет	Силовое многоборье, зачет. Метание мяча на меткость. Развитие силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств
101		Подвижные игры	«Перестрелка», Пионербол»	Командное взаимодействи
102		Резерв. Игры на командное взаимодействие.	«Пионербол»	Командное взаимодействи

VII. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методический комплекс

В комплект учебных материалов по физической культуре входят:

Учебник (Лях В.И., Виленский М. Я. – Физическая культура 5-7 класс, издательства ПРОСВЕЩЕНИЕ

Учебное оборудование

Гимнастика.

Скамейки гимнастические, обручи гимнастические, комплект матов гимнастических, гимнастические скакалки.

Спортивные игры.

Щиты баскетбольные игровые, мячи баскетбольные, волейбольные, сетка волейбольная, клюшки и мячи для флорбола, мячи футбольные.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ФГОС Лях В.И., «Рабочая программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» .– Москва , «Просвещение» 2011г.

Коваленко «Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы» Универсальное издание М.: ВАКО,2015г

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»), 2011 г.

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы Москва «Просвещение» 2014г.

И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию -М. , «Просвещение» 2014г.

Физическая культура 5-7классы. Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М., «Просвещение» 2013г.

М.Я Виленский, В.Т Чичикин. Физическая культура 5-7классы/Пособие для учителя/-Москва , «Просвещение» 2013г.

Г.А Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам».) - Москва, «Просвещение», 2012г.