Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 99» г. Перми

Принято ПС от 30.08.2018 Утверждаю Протокол № 13 Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Н. Кадрова/

Приказ № СЭД-059-99-01-04-167 от 03.09.2018

Рабочая программа

по физической культуре

для 1-11 класса

на 2018-2019 учебный год

Программу составила

Гуляева Н.А.,

учитель физической культуры

1 категории

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **1 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **99 ч.** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **1** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 12 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | | 11 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 99 | 24 | | 24 | 27 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 12 |  |  |
| 1 | 1 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 12 |  |  |
| 13 | 13 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 19 | 19 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ. на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.*** | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 11 |  |  |
| 65 | 17 | ***Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 76 | 1 | ***Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 77 | 2 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 3 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 79 | 4 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 80 | 5 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 81 | 6 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 7 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 83 | 8 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 84 | 9 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 85 | 10 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 86 | 11 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 87 | 12 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 88 | 13 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 89 | 14 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 90 | 15 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 91 | 16 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.*** | 1 |  |  |
| 92 | 17 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 93 | 18 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 94 | 19 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 95 | 20 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.*** | 1 |  |  |
| 96 | 21 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.*** | 1 |  |  |
| 97 | 22 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 98 | 23 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 99 | 24 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **2 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/  № | Тема беседы |
| 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  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Техника безопасности при метании  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Правила гигиены и техника безопасности  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **2** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 1 | 1 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 16 | 16 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм .Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 19 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.*** | 1 |  |  |
| 5**2** | 4 | ***Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Спуски в низкой стойке. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Ступающий шаг. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Повороты на месте. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Передвижение на лыжах до 1,5 км.*** | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 79 | 1 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 88 | 10 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 89 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **3 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы |
| 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  28  29  30  3132 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Название и правила игры в футбол  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Названия плавательных упражнений, способов плавания  Влияние плавания на состояние здоровья  Правила гигиены и техника безопасности  Поведение в экстремальных ситуациях  Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **3** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 1 | 1 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 16 | 16 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 19 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 79 | 1 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 88 | 10 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 89 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **4 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/  № | Тема беседы |
| 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  28  29  30  3132 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Название и правила игры в футбол  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Названия плавательных упражнений, способов плавания  Влияние плавания на состояние здоровья  Правила гигиены и техника безопасности  Поведение в экстремальных ситуациях  Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **4** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 1 | 1 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 16 | 16 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 19 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Одновременный одношажный ход. Торможение упором.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты переступанием. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Одновременный одношажный ход. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Прохождение дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Прохождение дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».*** | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 79 | 1 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 88 | 10 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.*** | 1 |  |  |
| 89 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **5 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/  № | Тема беседы |
| 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 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Значение напряжения и расслабления мышц  Личная гигиена  Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток  Основные причины травматизма  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение здорового образа жизни для человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятие об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятия лыжами для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **5** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики.***  ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.***  ***Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.***  ***Низкий старт и старт разг.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл***  ***Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям***  ***Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Низкий старт и старт разг.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***Т.Б. на уроках по спортивным играм.***  ***Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость.******Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **6 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы |
| 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 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные причины травматизма  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятий физкультурой для здоровья человека  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Упражнения для разогревания |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **6** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.***  ***Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.***  ***Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.***  ***Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике.***  ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | 30 |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Повороты на месте. Подъемы в гору.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Повороты на месте. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | 24 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **7 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы |
| 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  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Влияние физических упражнений на развитие телосложения |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **7** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***  ***ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***  ***ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке.***  ***Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Попеременный 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременный 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА*** | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **8 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/  № | Тема беседы |
| 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  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **8** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Подъем в гору различным способом. Спуски с горы*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Подъем в гору различным способом. Спуски с горы*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*** | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **9 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Влияние физических упражнений на развитие телосложения  Реакция организма на различные физические нагрузки  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Развитие физических качеств  Основные формы занятий физической культурой  Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма  Врачебный контроль за занимающимися физкультурой  Основные причины травматизма  Одежда и обувь  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Первая помощь при травмах  Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Значение ЗОЖ  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)  Дневник самоконтроля  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **9** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 31 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Подъем в гору.Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м)*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Подъем в гору. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **10 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема беседы |
| 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 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Подъем в гору. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **11 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы |
| 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 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **11** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Подъем в гору. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*** | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.