

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 2 «А» класса, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Для обучения физической культуре во 2 «А» классе в ГКОУ РО Волгодонской специальной школе-интернате «Восхождение» выбрана содержательная линия УМК «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2014г. и включает в себя (учебник, методическое пособие, рабочую тетрадь)

Программа реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана основного общего образования, в 2 «А» классе — 105 часов (35 учебных недель, 3 раза в неделю). В 2018-2019 учебном году 100 часов за счет праздничных дней.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знать/уметь

ГИМНАСТИКА.

- Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.
- Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, , .
- Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
- Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.
- Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
- Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
- Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

- Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.
- Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
- Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

- «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
- «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мышеловка», «Мяч в корзину», «Кошки мышки» и др.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание	Личностные результаты обучения	Метапредметные результаты обучения	Предметные результаты обучения	
			<i>Ученик научится</i>	<i>Ученик получит возможность научиться</i>
Гимнастика	Личностными результатами обучения освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные	Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Ученики научатся: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и	Ученики получат возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств сохранять правильную осанку,

	<p>качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного</p>	<p>военной деятельностью;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения</p>	<p>оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.</p> <p>Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, . .</p> <p>Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе;</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические</p>	<p>поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.</p> <p>Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.</p> <p>Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.</p> <p>Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета</p> <p>Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. отбирать упражнения для</p> <p>комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Личностными результатами обучения освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p>	<p>Ученики научатся:</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>находить отличительные</p>	<p>Ученики получат возможность научиться:</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3</p>
-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м.</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Личностными результатами обучения освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>	<p>Ученики научатся:</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию</p>	<p>Ученики получат возможность научиться:</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мышеловка», «Мяч</p>

		<p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>	<p>в корзину», «Кошки мышки» и др.</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Дата	Деятельность обучающихся	Продукт деятельности	Мониторинг
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!»	03.09.18	Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Зачет
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	04.09.18	Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Бегать на короткую дистанцию	
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	06.09.18	Правильно выполнять прыжки в длину с места, основные движения в ходьбе и беге с изменением направления; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Бегать на короткую дистанцию	Зачет
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	10.09.18	Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Ходить под счёт	Зачет
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	11.09.18	Правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места, в беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м.	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	

6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	13.09.18	Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность.	Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность.	
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	17.09.18	Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	Зачет
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	18.09.18	Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении.	
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	20.09.18	Выполнять челночный бег.	Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне.	
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	24.09.18	Выполнять челночный бег.	Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне.	Зачет
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	25.09.18	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному.	Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	

				метаниями	
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	27.09.18	Играть в подвижные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Зачет
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	01.10.18	Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой.	Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой.	
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	02.10.18	Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча	Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах.	Зачет
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	04.10.18	Играть в подвижные игры, связанные с ловлей и ведением мяча.	Правильно выполнять ведение мяча на месте и ловлю отскочившегося мяча от пол.	
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	08.10.18	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	Зачет
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	09.10.18	Играть в подвижные игры с мячом. Освоить варианты игры в баскетбол	Выполнять строевые команды. Ловить и передавать мяч в движении.	
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	11.10.18	Ведению мяча на месте. Освоить варианты игры в баскетбол.	Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно передвигаться.	
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	15.10.18	Прыжкам на двух ногах в различных позициях.	Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	16.10.18	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	Зачет
21	Основная стойка и передвижение	18.10.18	Освоить варианты игры в баскетбол.	Правильно выполнять стойку баскетболиста и его	

	баскетболиста приставным шагом.			передвижение приставным шагом.	
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	22.10.18	Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему»	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками.	
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	23.10.18	Освоить варианты игры в баскетбол	Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле.	
24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Подведение итогов четверти.	25.10.18	Освоить игру «Бросай – поймай»	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	Зачет
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	06.11.18	Освоить варианты игры в баскетбол	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы..	
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	08.11.18	Освоить варианты игры в баскетбол	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	12.11.18	Освоить игры: «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Выполнять строевые команды	Зачет
28	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	13.11.18	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.	
31	Упражнения на гимнастической лестнице	15.11.18	Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и	Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и	

	и ходьба по гимнастической скамейке парами.		разноименными движениями рук.	правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами.	
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	19.11.18	Выполнять упражнения в равновесии	Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку.	Зачет
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	20.11.18	Выполнять упражнения – прыгать через скакалку.	Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку, построению в круг на вытянутые руки.	
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	22.11.18	Выполнять упражнения в равновесии	Ходить по гимнастической стенке;	
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	26.11.18	Выполнять упражнения в равновесии	Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Зачет
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	27.11.18	Выполнять упражнения в равновесии	Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	
37	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	29.11.18	Выполнять упражнения	Правильно выполнять движения-выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату.	
38	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три	03.12.18	Освоить варианты игры в баскетбол	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	

	шеренги.			ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	04.12.18	Выполнять упражнения	Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	Зачет
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	06.12.18	Освоить игру «Два мороза»	Правильно выполнять упражнения на равновесие.	
41	Кувырок вперед из упора присев.	10.12.18	Выполнять упражнения	Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев.	Зачет
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	11.12.18	Выполнять упражнения	Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги	
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	13.12.18	Выполнять упражнения	Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату.	
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	17.12.18	Освоить технику выполнения кувырка вперед.	Правильно выполнять кувырок вперед	Зачет
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	18.12.18	Освоить технику выполнения «Моста» лежа на спине	Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	20.12.18	Освоить технику выполнения «Моста» и стойки на лопатках.	Разучить «Мост» и стойку на лопатках.	
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У	10.01.18	Освоить акробатические упражнения.	Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа	Зачет

	медведя во бору»				
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	14.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения.	
49	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	15.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения.	Зачет
50	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	17.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения.	
51	Игра «Слушай сигнал».	21.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	22.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	24.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без	28.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	

	палок.				
55	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	29.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	31.01.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет
57	Повороты переступанием вокруг носков.	04.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
58	Подъем ступающим шагом.	05.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».	07.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
60	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	11.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
61	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	12.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет
62	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	14.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
63	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	18.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет

64	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	19.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	21.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет
66	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	25.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
67	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	26.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
68	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	28.02.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
69	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	04.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
70	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	05.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет
71	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	07.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
72	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	11.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
73	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх	12.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые	Зачет

	толчком двумя ногами. «Мяч водящему».			упражнения	
74	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	14.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
75	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	25.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
76	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	26.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет
77	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	28.03.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	01.04.18	Освоить строевые упражнения	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
79	<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	02.04.18	Освоить игру - «Играй-играй мяч не теряй».	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	Зачет
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	04.04.18	Играть в мини-баскетбол	Закрепить умения выполнять строевые упражнения	
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	08.04.18	Играть в мини-баскетбол	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	

82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	09.04.18	Освоить игру «Передал -садись».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Зачет
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	11.04.18	Закрепить игру «Передал -садись».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись».	15.04.18	Закрепить игру «Передал -садись».	Попадать по мячу. Вести мяч в движении.	
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	16.04.18	Освоить игру «Играй-играй мяч не теряй».	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	Зачет
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	18.04.18	Освоить игры «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении.	
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	22.04.18	Освоить игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	Зачет
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	23.04.18	Закрепить игру «Играй-играй мяч не теряй».	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	25.04.18	Закрепить игру: «Мяч соседу».	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной	29.04.18	Освоить технику выполнения передачи мяча.	Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег	

	справа.			(по звуковому сигналу).	
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	30.04.18	Освоить игру «Школа мяча»	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.	Зачет
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	06.05.18	Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку.	Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа	
93	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	07.05.18	Максимальной скоростью до 30 м. Поднимать и опускать туловища за 30секунд	Выполнять упражнения с передачей мяча.	
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	13.05.18	Прыгать в полную силу	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку.	Зачет
95	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.«Рыбаки и рыбки», «Невод».	14.05.18	Прыгать в полную силу. Освоить игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта.	Зачет
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	16.05.18	Прыгать в полную силу.	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	20.05.18	Прыгать в полную силу. Освоить игру «Лисы и куры»	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Зачет
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики	21.05.18	Прыгать в полную силу. Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Правильно выполнять основные движения в прыжках, наклоны вперед из положения сед на полу;	

	воробушки».			сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	23.05.18	Прыгать в полную силу. Освоить игру: «Круг-кружочек».	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	Зачет
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	27.05.18	Бегать в умеренном темпе. Освоить игру: «Так и так».	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Зачет
	Всего 100 часов				

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧИВАНИЕ

1. Физическое воспитание для учащихся 5-10 классов (автор В.И.Лях. Москва. "Просвещение").
2. Настольная книга учителя физкультуры (автор-составитель Б.И.Мишин. Москва. АСТ, Астрель).
3. Настольная книга учителя физкультуры (автор Ю.А. Янсон Ростов –на – Дону).
4. Учебник «Физкультура 1-4 кл.» 2000г., В.И.Лях. - М.: «Просвещение».
5. Учебник «Физическая культура 9-11 кл.», 2003г., И.М.Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М.Масленникова. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС».
6. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.
7. В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
8. В.С.Кузнецов. «Планирование и организация занятий. 5 класс» Учебное издание. - М.: Дрофа 2003.
9. В.Л.Лях. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» Пособие для учителя. - М.: «Просвещение» 2001.
10. В.Г.Голиков «Практикум для начинающего тренера по футболу» Учебное пособие. – Белгород «Крестьянское дело» 2002.
11. Е.Талага. «Энциклопедия физических упражнений» – М.: «Физкультура и спорт» 1998.
12. А.В.Царик. «Справочник работника физической культуры и спорта» Справочник. – М: «Советский спорт» 2005.

13. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж».
14. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта».
15. CD-ROM: электронная книга – «Лучшие спортсмены мира».
16. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках).
17. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с
18. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
19. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга).
20. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.

Контрольно- измерительные материалы:

- 1.Рулетка
- 2.Секундомеры
- 3.Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
- 4.Планка для прыжков в длину
- 5.Планка для измерения наклона вперед