

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Л.Г. Красикова /Красикова Л.Г./
19.08.2020 г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20_08. 2020_г.

Утверждено
Директор ОУ
/Сморчкова Т.Н./
приказ № 71-ОД от 20.08.2020 г.

Рассмотрено на заседании
МО учителей
протокол № 1 от 19.08. 2020 г.
Рук. МО Н.Я. Сморчкова / Сморчкова Н.Я. /



Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

Составил Строгонов Владислав Николаевич
учитель физической культуры

1КК

Вознесенка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 1 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г № 373 .)

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. –(М.: Просвещение, 2011

-Основной образовательной программы НОО МКОУ Вознесенской СОШ на 2020-21 учебный год.

- Учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.

- Положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района.»

Целью образовательной программы по физической культуре является

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Сроки реализации программы – 2020-2021 учебный год.

Планируемые результаты освоения программы
предмета « Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(81 ч)

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики
Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (81ч)

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (26ч)

Беговые упражнения Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий
Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и воронь», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения . Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. *Броски большого, метания малого мяча (6ч)* Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18ч)

Организирующие команды и приемы Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи. *Акробатические упражнения* Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползунь». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов *Снарядная гимнастика* Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера* . Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине . Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание в вися на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (37ч) *Подвижные игры*

(16ч) Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки »,

Подвижные игры на основе баскетбола (21ч) Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Примерное количество часов	Вид контроля		
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	26	5		
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	2		
4	Подвижные игры	16	1		
5	Подвижные игры на основе баскетбола	21	1		
ИТОГО		81	9		

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

1 класс

№№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра «По местам!»	1 час	07.09.20	
2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.	1 час	14.09.20	
3	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!»	1 час	21.09.20	
4	Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	1 час	28.09.20	
5	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Комплекс упражнений «Шел король по	1 час	05.09.20	

	лесу».			
6	Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	1 час	12.09.20	
7	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Конкурс класса на ученика с лучшей осанкой. ЗАЧЕТ	1 час	19.09.20	
8	Спортивная одежда и обувь Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	1 час	26.09.20	Провести 19.10.20
9	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	1 час	04.11.20	Провести 09.11.20
10	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей». Зачет.	1 час	05.11.20	
11	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	1 час	09.11.20	
12	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1 час	11.11.20	
13	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты. Упражнения со скакалкой.	1 час	12.11.20	
14	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. ЗАЧЕТ.	1	16.11.20	
15	Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	1	18.11.20	
16	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Игра «Передай мяч».	1	19.11.20	
17	Правила выполнения дыхательных упражнений. Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет!».	1	23.11.20	
18	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование выполнения многоскоков.	1	25.11.20	
19	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	1	26.11.20	
20	Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	1	30.11.20	
21	Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями Совершенствование техники	1	02.12.20	

	метания. Игра «Попади в корзину».			
22	Упражнения с мячом большого диаметра	1	03.12.20	
23	Упражнения с мячом большого диаметра	1	07.12.20	
24	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра ЗАЧЕТ	1	09.12.20	
25	Игра «Затейники».	1	10.12.20	
26	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».	1	14.12.20	
27	Игровое упражнение «Удочка».	1	16.12.20	
28	Техника выполнения упражнений в лазании. Игровое упражнение «Удочка».	1	17.12.20	
29	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	1	21.12.20	
30	Игра «Пожарные на учении». Веселые старты	1	23.12.20	
31	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».	1	24.12.20	
32	Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра «Мяч о стенку».	1	28.12.20	
33	Полоса препятствий.	1	13.01.21	
34	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!».	1	14.01.21	
35	Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	1	18.01.21	
36	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Скамеечка».	1	20.01.21	
37	Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	1	21.01.21	
38	Закрепление техники выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	1	25.01.21	
39	Тренировка ума и характера Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	1	27.01.21	
40	Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие. Комплекс упражнений «Акробат».	1	28.01.21	
41	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	01.02.21	
42	Совершенствование техники выполнения	1	03.02.21	

	акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец».			
43	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».	1	04.02.21	
44	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1	08.02.21	
45	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	1	10.02.21	
46	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	1	11.02.21	
47	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	22.02.21	
48	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	24.02.21	
49	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места ЗАЧЕТ.	1	25.02.21	
50	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	01.03.21	
51	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	03.03.21	
52	Повторение изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер на планете».	1	04.03.21	
53	Веселые старты.	1	08.03.21	Провести 04.03.21
54	Ознакомление с подвижными играми: «Пятнашки», «Точный расчёт».	1	10.03.21	
55	Подвижные игры : «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу».	1	11.03.21	
56	Подвижные игры «Учимся, играя!». ЗАЧЕТ	1	15.03.21	
57	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1	17.03.21	
58	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1	18.03.21	
59	Подвижные игры «Бросай и поймай».	1	22.03.21	
60	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	1	01.04.21	
61	Лазания и перелезания.	1	05.04.21	
62	Лазания и перелезания	1	07.04.21	
63	Отработка техники упражнений с мячом.	1	08.04.21	
64	Отработка техники метания и ловли мяча.	1	12.04.21	

65	Отработка техники метания и ловли мяча. ЗАЧЕТ	1	14.04.21	
66	Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?».	1	15.04.21	
67	Игровое упражнение «Передай мяч».	1	19.04.21	
68	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие. ЗАЧЕТ	1	21.04.21	
69	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1	22.04.21	
70	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий ЗАЧЕТ	1	26.04.21	
71	Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя»	1	28.04.21	
72	«Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	1	29.04.21	
73	Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Переправа».	1	03.05.21	Провести 05.05.21
74	Комплекс упражнений «Поход по родному краю».		05.05.21	
75	Игра «Дерево дружбы».	1	06.05.21	
76	Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	1	10.05.21	Провести 06.05.21
77	Упражнения на метание мячей в цель	1	12.05.21	
78	Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад»	1	13.05.21	
79	Игра «Чье звено скорее соберется?».	1	17.05.21	
80	Преодоление полосы препятствий.	1	19.05.21	
81	Веселое многоборье	1	20.05.21	
82	Итоговое занятие.Веселые старты.	1	24.05.21	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет__ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Класс 1

Учитель_Строгонов В.Н.

2020-2021 учебный год

№ уро ка	Тема	Количество часов		Причина корректиро вки	Способ корректировки
		по план у	дано		
9	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	1	1	Выходной 04.11.20	Уплотнение тем
10	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей». Зачет.	1			
52	Повторение изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер на планете».	1	1	Выходной день 08.03.21	Объединение тем
53	Веселые старты.	1			
73	Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Переправа».	1	1	Выходной за 03.05.21	Объединение тем
74	Комплекс упражнений «Поход по родному краю».	1			
75	Игра «Дерево дружбы».	1	1	Выходной за 10.05.21	Объединение тем
76	Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	1			

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
 /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО  / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(2 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Вознесенка 2020 год

2 КЛАСС
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 2 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г № 373 .)
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. –(М.: Просвещение, 2011
- основной образовательной программы НОО МКОУ Вознесенской СОШ на 2020-21 учебный год.
- Учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
 - Положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района.»

Целью образовательной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Сроки реализации программы – 2020-2021 учебный год.

Планируемые результаты освоения программы

предмета « Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)

Беговые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на

местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и воронья», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения .Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. *Броски большого, метания малого мяча (6ч)* Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (55ч)**

Подвижные игры Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас». **Подвижные игры на основе баскетбола** Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбола **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18ч)**

Организующие команды и приемы Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи. **Акробатические упражнения** Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов **Снарядная гимнастика** Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. **Гимнастические упражнения прикладного характера** Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине. Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание в вися на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 7ч.** Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов	Вид контрол зачет
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	11	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	3
4	Подвижные игры	15	2
5	Подвижные игры на основе волейбола	17	2
6	Подвижные игры на основе баскетбола	23	2
7	Кроссовая подготовка	7	1
8	Легкая атлетика	11	1
		Всего 102	12

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Инструктаж по ТБ	1	02.09.20	
2	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег.	1	04.09.20	
3	Развитие скоростных и координационных способностей	1	07.09.20	
4	Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки»	1	09.09.20	

5	ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	11.09.20	
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	1	14.09.20	
7	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	16.09.20	
8	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. ЗАЧЕТ	1	18.09.20	
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	21.09.20	
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	23.09.20	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.09.20	
12	Размыкание и смыкание приставными шагами. Инструктаж по ТБ	1	28.09.20	
13	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	30.09.20	
14	Название гимнастических снарядов	1	02.10.20	
15	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	05.10.20	

16	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	1	07.10.20	
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» ЗАЧЕТ	1	09.10.20	
18	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	12.10.20	
19	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	14.10.20	
20	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног	1	16.10.20	
21	. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1	19.10.20	
22	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей ЗАЧЕТ	1	21.10.20	
23	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке	1	23.10.20	
24	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	26.10.20	Провести 23.10.20
25	Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1	04.11.20	Провести 09.11.20
26	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	06.11.20	Провести 09.11.20
27	Перешагивание через набивные мячи.	1	09.11.20	

	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей			
28	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». ЗАЧЕТ	1	11.11.20	
29	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1	13.11.20	
30	ОРУ. Игра: «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.11.20	
31	ОРУ. Игра: «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.11.20	
32	Подвижные игры	1	20.11.20	
33	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	23.11.20	
34	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.11.20	
35	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	27.11.20	
36	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	30.11.20	
37	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ЗАЧЕТ	1	02.12.20	
38-	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	04.12.20	
39	Развитие скоростно-силовых способностей	1	07.12.20	
40	ОРУ в движении. Игра: «Зайцы в огороде».	1	09.12.20	
41	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	11.12.20	
42	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	14.12.20	

	Развитие скоростно-силовых способностей			
43	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	16.12.20	
44	Развитие скоростно-силовых способностей ЗАЧЕТ1	1	18.12.20	
45	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	21.12.20	
46	Остановка скачком после ходьбы и бега	1	23.12.20	
47	Передача мяча подброшенного партнером	1	25.12.20	
48	Передача мяча подброшенного партнером	1	28.12.20	
49	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	13.01.21	
50	Передача в парах	1	15.01.21	
51	Передачи у стены	1	18.01.21	
52	Прием снизу двумя руками.	1	20.01.21	
53	Передачи в парах через сетку.	1	22.01.21	
54	Передачи в парах через сетку.	1	25.01.21	
55	Двухсторонняя игра	1	27.01.21	
56	Передача в парах.	1	29.01.21	
57	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1	01.02.21	
58	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1	03.02.21	
59	Передачи в парах через сетку.	1	05.02.21	
60	Упражнения в перемещениях и передачи мяча.	1	08.02.21	
61	Двухсторонняя игра ЗАЧЕТ	1	10.02.21	
62	Подвижные игры на основе баскетбола	1	12.02.21	

63	Подвижные игры на основе баскетбола	1	15.02.21	
64	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	17.02.21	
65	Ловля и передача мяча в движении.	1	19.02.21	
66	Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	22.02.21	
67	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	24.02.21	
68	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	26.02.21	
69	ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	01.03.21	
70	Ловля и передача мяча в движении.	1	03.03.21	
71	Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	05.03.21	
72	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	08.03.21	Провести 10.03.21
73	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	10.03.21	
74	Ловля и передача мяча в движении.	1	12.03.21	
75	Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей ЗАЧЕТ	1	15.03.21	
76	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	17.03.21	
77	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	19.03.21	
78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	22.03.21	
79	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	02.04.21	
80	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	05.04.21	

	Игра «Мяч в корзину». ЗАЧЕТ			
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	07.04.21	
82	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	09.04.21	
83	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	12.04.21	
84	ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	14.04.21	
85	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	16.04.21	
	Кроссовая подготовка (7 часов)		19.04.21	
86	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1		
87	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	21.04.21.	
88	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	23.04.21	
89	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	26.04.21	
90	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	28.04.21	
91	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	1	30.04.21	
92	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» ЗАЧЕТ	1	03.05.21	Провести 05.05.21

93	Легкая атлетика (11 часов) Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	1	05.05.21	
94	Бег с ускорением 30 м.	1	07.05.21	
95	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	1	10.05.21	Провести 07.05.21
96	ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	12.05.21	
97-	Прыжки с поворотом на 180.	1	14.05.21	
98	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	1	17.05.21	
99	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	19.05.21	
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. ЗАЧЕТ	1	21.05.21	
101	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.05.21	
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Провести 24.05.21

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет_Физическая культура_____

Класс_2_____

Учитель_Строгонов В.Н.

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема	Кол-во час.	Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано	

25	Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1 1		1	Выходной 04.11.21	Объединение тем
26	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.					
72	Ведение на месте правой и левой рукой.	1 1	1	Выходной день 08.03.21		
73	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей					
92	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» ЗАЧЕТ	1 1	1	Выходной день 03.05.21	Объединение тем Объединение тем	
	Легкая					

93	атлетика (11 часов Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолен ием препятстви й.				
94	Бег с ускорение м 30 м.	1 1	1	Выходной деь 10.05.21	
95	Бег с ускорение м 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки »				
101	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способност ей	1	1	Каникуляр ный день	Объединение тем
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способност ей.	1			Объединение тем

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
Л.Г. Красикова /Красикова Л.Г.../
14 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО Сморчкова Н.Я. / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(3 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Вознесенка 2020 год

3 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 3 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г № 373 .)

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. –(М.: Просвещение, 2011

-основной образовательной программы НОО МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.

- Учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.

- Положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района.»

Целью образовательной программы по физической культуре является

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Сроки реализации программы – 2020-2021 учебный год.

Планируемые результаты освоения программы

предмета « Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

??? ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

??? характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

??? раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

??? ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

??? организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

? характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

? отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

? 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;

? измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

? целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

? выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

? выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

? выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

? выполнять организующие строевые команды и приемы;

? выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

? выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

? выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
 - плавать, в том числе спортивными способами
- ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30ч)

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч) Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Одибка приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч) Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (48ч)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*щит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (21 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Примерное количество часов	Вид контроля		
			зачеты		
1	Основы знаний о физической культуре		4		
2	Легкая атлетика		30	6	
3	Гимнастика с элементами акробатики		20	2	
4	Подвижные игры		8	1	
5	Подвижные игры на основе баскетбола		12	1	
6	Подвижные игры на основе волейбола		21	1	
7	Подвижные игры на основе футбола		7	1	
	ИТОГО		102	12	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3 класс

№ №	Наименование разделов ,тем	Кол- во часов	Дата проведени я по плану	Дата фактического проведения
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	02.09.20	
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	03.09.20	
3	Бег 30м	1	07.09.20	
4	К.р. Бег 60м ЗАЧЕТ	1	09.09.20	
5	Челночный бег.	1	10.09.20	
6	Преодоление препятствий в беге.	1	14.09.20	
7	Равномерный бег (7 мин).	1	16.09.20	
8	Кросс 1 км	1	17.09.20	
9	Прыжок в длину с места.	1	21.09.20	
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	23.09.20	
11	Прыжок в длину с полного разбега	1	24.09.20	
12	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1	28.09.20	
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1	30.09.20	
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1	01.10.20	
15	Броски набивного мяча	1	05.10.20	
16	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	07.10.20	
17	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	08.10.20	
18	Игры «Наступление», «Метко в цель	1	12.10.20	
19	». Эстафеты с мячами.	1	14.10.20	
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	15.10.20	
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1	19.10.20	

22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	21.10.20	
23	К.р.Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	22.10.20	
24	Ловля и передача мяча на месте	1	26.10.20	22.10.20
25	Ловля и передача мяча в движении.	1	04.11.20	Провести 09.11..20
26	Ведение мяча в движении шагом.	1	05.11.20	
27	Ведение мяча в движении бегом.	1	09.11.20	
28	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	11.11.20	
29	Группировка. Перекаты в группировке	1	12.11.20	
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	16.11.20	
31	Кувырок назад в упор присев	1	18.11.20	
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1	19.11.20	
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1	23.11.20	
34	Акробатическая комбинация ЗАЧЕТ.	1	25.11.20	
35	Вис стоя и лежа	1	26.11.20	
36	Вис на согнутых руках.	1	30.11.20	
37	К.р. Подтягивания в вися.	1	02.12.20	
38	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	03.12.20	
39	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>в до 1 м</i>).	1	07.12.20	
40	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	09.12.20	
41	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1	10.12.20	
42	Прыжки со скакалкой	1	14.12.20	
43	Прыжки группами на длинной скакалке	1	16.12.20	
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	17.12.20	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	21.12.20	

46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	23.12.20	
47	Переноска партнера в парах.	1	24.12.20	
48	Гимнастическая полоса препятствий	1	28.12.20	
49	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1	13.01.21	
50	Ловля и передача мяча на месте	1	14.01.21	
51	Ловля и передача мяча в движении	1	18.01.21	
52	Ведение мяч в движении шагом.	1	20.01.21	
53	Ведение мяча в движении бегом ЗАЧЕТ	1	21.01.21	
54	Бросок двумя руками от груди.	1	25.01.21	
55	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	27.01.21	
56	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	28.01.21	
57	Ведение мяча с изменением скорости.	1	01.02.21	
58	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	03.02.21	
59	Остановка скачком после ходьбы и бега	1	04.02.21	
60	Передача мяча подброшенного партнером	1	08.02.21	
61	Передача мяча подброшенного партнером	1	10.02.21	
62	Во время перемещения по сигналу – передача.	1	11.02.21	
63	Передача в парах	1	15.02.21	
64	Передачи у стены	1	17.02.21	
65	Прием снизу двумя руками.	1	18.02.21	
66	Передачи в парах через сетку.	1	22.02.21	
67	Физическое развитие и подготовка	1	24.02.21	
68	Передачи в парах через сетку.	1	25.02.21	
69	Передачи в парах через сетку.	1	01.03.21	
70	Двухсторонняя игра	1	03.03.21	
71	Передача в парах.	1	04.03.21	
72	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1	08.03.21	Провести 04.03.21

73	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1	10.03.21	
74	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	11.03.21	
75	Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	1	15.03.21	
76	Многократные передачи в стену.	1	17.03.21	
77	Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча.	1	18.03.21	
78	Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	1	22.03.21	
79	Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	1	01.04.21	
80	Ведение мяча	1	05.04.21	
81	Ведение мяча с ускорением	1	07.04.21	
82	Удар по неподвижному мячу	1	08.04.21	
83	Удар с разбега по катящемуся мячу. ЗАЧЕТ	1	12.04.21	
84	Остановка катящегося мяча	1	14.04.21	
85	Тактические действия в защите	1	15.04.21	
86	Игра в футбол	1	19.04.21	
87	Встречная эстафета.	1	21.04.21	
88	К.р. Бег на результат (30 м). ЗАЧЕТ	1	22.04.21	
89	Бег 60м ЗАЧЕТ	1	26.04.21	
90	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	28.04.21	
91	Равномерный медленный бег (7 мин).	1	29.04.21	
92	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1	03.05.21	Повести 29 04 21
93	К.р. Кросс 1 км	1	05.05.21	
94	Прыжок в длину с разбега.	1.	06.05.21	
95	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки	1	10.05.21	Провести 12.05.21
97	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	12.05.21	

98	К.р. Метание малого мяча с места на дальность	1	13.05.21	
99-	Метание в цель с 4-5 м.	1	17.05.21	
100	Метание в цель с 4-5 м.	1	19.05.21	
101-	Метание набивного мяча	1	20.05.21	
102	Метание набивного мяча		24.05.21	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Класс 3

Учитель Строгонов В.Н.

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		
24	Ловля и передача мяча на месте	1	1	Выходной 04.11.20	Объединение тем
25	Ловля и передача мяча в движении.	1			
71	Передача в парах.	1	1	Выходной 08.03.21	Объединение тем
72	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1			
91	Равномерный медленный бег (7мин).	1	1	Выходной	Объединение

92	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1		03.05.21	тем
95	Кр. Прыжок в длину с места. Многоскоки	1	1	Выходной 10.05.21	Объединение тем
97	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
Л.Г. Красикова /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Утверждено
Директор ОУ
Т.Н. Сморчкова /Сморчкова Т.Н./
приказ № 71-ОД от 20.08.2020г.

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08. 2020г.
Рук. МО Н.Я. Сморчкова / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(4 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
Л.Г. Красикова /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО Н.Я. Сморчкова /Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(4 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Вознесенка 2020 год

4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 4 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г № 373 .)
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. –(М.: Просвещение, 2011
- основной образовательной программы НОО МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
- Учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
- Положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района.»

Целью образовательной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Сроки реализации программы – 2020-2021 учебный год.

Планируемые результаты освоения программы
предмета « Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

??? ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

??? характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

??? раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

??? ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

??? организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

? характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

? отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

? 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;

? измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

? целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

? выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

? выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

? выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

? выполнять организующие строевые команды и приемы;

? выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

? выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

? выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

? сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

? выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

? играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

? плавать, в том числе спортивными способами;

? выполнять передвижения на лыжах

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (35ч)

Беговые упражнения (19 ч.)

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Встречная эстафета.

Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (11ч.)

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (5 ч.)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (26ч)

Акробатические упражнения (6ч) Перекаты в группировке. Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня». *Снарядная гимнастика (7ч)* Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в

висе.Подтягивания в висе.Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. *Гимнастические упражнения прикладного характера (13ч)* Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.. Сюжетно-ролевые игры «

Подвижные игры (6 ч.)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу. в квадрате.. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Введение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Примерное количество часов	Вид контроля		
			зачеты		
1	Основы знаний о физической культуре		4		
2	Легкая атлетика		35	5	
3	Гимнастика с элементами акробатики		26	4	
4	Подвижные игры		6		
5	Подвижные игры на основе баскетбола		12	2	
6	Подвижные игры на основе волейбола		12	2	
7	Подвижные игры на основе футбола		7		
	ИТОГО		102	13	

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 класс

№№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Высокий старт(15-30м),стартовый разгон.Специально беговые упражнения. Терминология спринтерского бега.	1	02.09.20	
2	Бег по дистанции(40-50м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	03.09.20	
3	О.Р.У. Высокий старт(15-30м).Старты из различных положений.	1	07.09.20	
4	Финиширование. Бег(3*50м) Развитие скоростных качеств.	1	09.09.20	
5	О.Р.У. (60м) на результат. Правила соревнований в спринтерском беге. зачет	1	10.09.20	
6	О.Р.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Терминология прыжка в длину.	1	14.09.20	

7	О.Р.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. ЗАЧЕТ	1	16.09.20	
8	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.09.20	
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. ЗАЧЕТ	1	21.09.20	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель. ЗАЧЕТ	1	23.09.20	
11	О.Р.У. Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета. ЗАЧЕТ	1	24.09.20	
12	О.Р.У. Равномерный бег (12мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	28.09.20	
13	О.Р.У. Равномерный бег (12мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	30.09.20	
14	О.Р.У. Равномерный бег(15 мин). Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1	01.10.20	
15	О.Р.У. Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Спортивные игры «Лапта».	1	05.10.20	
16	О.Р.У. Равномерный бег (17мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	1	07.10.20	
17	О.Р.У. Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	08.10.20	
18	О.Р.У. Равномерный бег (18мин). Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	1	12.10.20	
19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Игра (Лапта).	1	14.10.20	

20	О.Р.У. Бег (2000м). Без учета времени Развитие выносливости.	1	15.10.20	
21	О.Р.У. Бег (2000м). Без учета времени Развитие выносливости.	1	19.10.20	
22	Строевой шаг смыкание и размыкание на месте.	1	21.10.20	
23	О.Р.У. с гимнастической палкой. Вис присев (д). Сед ноги врозь (м). Подъем переворотом. ЗАЧЕТ	1	22.10.20	
24	О.Р.У. на месте без предметов. Подъем переворотом в упор.	1	26.10.20	Провести 22.10.20
25	О.Р.У. на месте без предметов. Развитие силовых способностей	1	04.11.20	Провести 09.11.20
26	О.Р.У. Выполнение на технику. Подъем переворотом. Выполнение подтягивания в висе. Оценка техники выполнения упражнений.	1	05.11.20	Провести 09.11.20
27	О.Р.У. в движении. Прыжок ноги врозь.	1	09.11.20	
28	О.Р.У. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	11.11.20	
29	О.Р.У. с обручем. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	12.11.20	
30	О.Р.У. в движении. Прыжок ноги врозь. Выполнения комплекса упражнений с обручем.	1	16.11.20	
31	О.Р.У. Прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	18.11.20	
32	О.Р.У. Выполнения прыжка ноги врозь на оценку. Развитие скоростно-силовых способностей. ЗАЧЕТ	1	19.11.20	

33	О.Р.У. Строевой шаг. Повороты на месте.	1	23.11.20	
34	О.Р.У. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей.	1	25.11.20	
35	О.Р.У. с набивными мячами. Строевой шаг. Повороты в движении.	1	26.11.20	
36	О.Р.У. в движении. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад.	1	30.11.20	
37	О.Р.У. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ЗАЧЕТ	1	02.12.20	
38	О.Р.У. в движении. Строевой шаг. Кувырки вперед и назад.	1	03.12.20	
39	О.Р.У. Т.Б. Стойки и передвижения игрока.	1	07.12.20	
40	О.Р.У. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока.	1	09.12.20	
41	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1	10.12.20	
42	О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	14.12.20	
43	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону и в зоне. Игра по упрощенным правилам.	1	16.12.20	
44	О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	17.12.20	
45	О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	1	21.12.20	
	О.Р.У. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	23.12.20	

46	Игра по упрощенным правилам.			
47	О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	24.12.20	
48	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	1	28.12.20	
49	О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	13.01.21	
50	О.Р.У. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	14.01.21	
51	О.Р.У. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку.		18.01.21	
52	О.Р.У.. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	20.01.21	
53	О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. ЗАЧЕТ	1	21.01.21	
54	О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты.	1	25.01.21	
55	О.Р.У. Комбинация из разученных элементов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1	27.01.21	
56	О.Р.У. Комбинация из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам. Зачет	1	28.01.21	
57	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	01.02.21	
58	О.Р.У. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	03.02.21	
59	О.Р.У. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска. Игра в мини-баскетбол.	1	04.02.21	
60	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Игра в мини-баскетбол.	1	08.02.21	

61	О.Р.У. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	10.02.21	
62	О.Р.У. В Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	11.02.21	
63	О.Р.У. Ведение мяча в низкой стойке.	1	15.02.21	
64	О.Р.У. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	17.02.21	
65	. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра(2*2).	1	18.02.21	
66	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	22.02.21	
67	О.Р.У. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2*2,3*3).	1	24.02.21	
68	О.Р.У. Бросок мяча донной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	25.02.21	
69	О.Р.У. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2*2,3*3).	1	01.03.21	
70	О.Р.У. Передача мяча двумя руками от головы в парах зачет	1	03.03.21	
71	О.Р.У. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра (2*2,3*3).	1	04.03.21	
72	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведения, остановки и броска.	1	08.03.21	Провести 04.03.21
73	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой и левой рукой.	1	10.03.21	
74	О.Р.У. . Перехват мяча. Игра 5*5.	1	11.03.21	
75	О.Р.У. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	15.03.21	
76	О.Р.У. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 5*5.	1	17.03.21	
77	О.Р.У. Ведение мяча с пассивным	1	18.03.21	

	сопротивлением защитника.			
78	О.Р.У. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	1	22.03.21	
79	О.Р.У. . Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол. зачет	1	01.04.21	
80	О.Р.У. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Игра в мини-баскетбол.	1	05.04.21	
81	О.Р.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	07.04.21	
82	О.Р.У. Нападение быстрым прорывом. Игра 5*5.	1	08.04.21	
83	О.Р.У. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра 5*5.	1	12.04.21	
84	О.Р.У. Равномерный бег(15мин). Терминология кроссового бега.	1	14.04.21	
85	О.Р.У. Равномерный бег(16мин). Бег в гору.	1	15.04.21	
86	О.Р.У. Равномерный бег(16мин). Преодоление препятствий.	1	19.04.21	
87	О.Р.У. Равномерный бег.(17мин). Бег в гору.	1	21.04.21	
88	О.Р.У. Равномерный бег по пересеченной местности (18мин).	1	22.04.21	
89	О.Р.У. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	26.04.21	
90	О.Р.У. Равномерный бег по пересеченной местности (19мин).	1	28.04.21	
91	О.Р.У. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	29.04.21	
92	О.Р.У. бег (2000м). Бег без учёта времени Развитие выносливости.	1	03.05.21	Провести 05.05.21
93	О.Р.У. Высокий старт (15-30м).	1	05.05.21	

94	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Инструктаж по Т.Б.	1	06.05.21	
95-	О.Р.У. Высокий старт (15-30м).	1	10.05.21	Провести 06.0521
96	Финиширование.		12.05.21	
97—	О.Р.У. Бег (60м) на результат. Эстафеты.	1	13.05.21	
98	Бег (60м) на результат У	1		
99-	О.Р.У. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1	17.05.21	
100	Способом «перешагивание». Приземление.	1	19.05.21	
101	О.Р.У. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	20.05.21	
102	. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	1	24.05.21	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Класс 4

Учитель Строгонов В.Н.

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		
24	О.Р.У. на месте без предметов. Подъем переворотом в упор.	1	1	Выходной день 04.11.20	Объединение тем
25	О.Р.У. на месте без предметов. Развитие силовых способностей	1			
71	О.Р.У. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра (2*2,3*3).	1	1	Выходной день 08.03.21	Объединение тем
72	О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1			

	Сочетание приемов ведения, остановки и броска.				
92	О.Р.У. бег (2000м). Бег без учёта времени Развитие выносливости.	1	1	Выходной день 03.05.21	Объединение тем
93	О.Р.У. Высокий старт (15-30м).	1			
94	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Инструктаж по Т.Б.	1	1	Выходной день 10.05.21	Объединение тем
95-	О.Р.У. Высокий старт (15-30м).	1			
97—	О.Р.У. Бег (60м) на результат. Эстафеты.	1	1	За каникулы	уплотнение
98	Бег (60м) на результат	1			

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
М.А. Красикова /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Утверждено
Директор ОУ
/Сморчкова Т.Н./
приказ № 71-ОД от 20.08.2020г.

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО Сморчкова Н.Я. / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(5 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Вознесенка 2020 год

5 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 5 класса составлена на основе следующих документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Примерная программа для общеобразовательных учреждений и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М.: Просвещение, 2010
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
- учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
- положения плана МКОУ Вознесенская СОШ « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района»

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

Задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Срок реализации программы: 2020-21 учебный год.

**Планируемые результаты изучения учебного
предмета «Физическая культура»
Личностные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

- положительному отношению к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интересу к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Ученик получит возможность научиться:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
- *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- *принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;*
- *принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;*
- *принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;*
- *осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;*
- *проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;*
- *вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;*
- *различать способ и результат собственных и коллективных действий.*

Ученик получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*

- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;*
- *использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;*
- *строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;*
- *ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;*
- *осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;*
- *устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.*

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Ученик получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Ученик получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом*
-

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Ученик получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах..

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

.Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. **Физическое совершенствование** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание мяча.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Примерное количество часов	Вид контроля (ЗАЧЕТЫ)

1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Легкая атлетика	30	6	
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	2	
4	Спортивные игры (волейбол)	21	2	
5	Спортивные игры (Баскетбол)	20	2	
6	Спортивные игры (футбол)	9	2	
	Итого:	102	14	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№№ уроков	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. И ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	03.09.20	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	04.09.20	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	07.09.20	
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	10.09.20	

5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1	11.09.20.	
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	14.09.20	
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	17.09.20	
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	18.09.20	
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат.	1	21.09.20	
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	24.09.20	
11	Прыжок с 7-9 ш разбега –на результат	1	25.09.20	
	Баскетбол (20ч)			
12	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком	1	28.09.20	
13	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом	1	01.10.20	
14	История возникновения. Баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока.	1	02.10.20	
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	1	05.10.20	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	08.10.20	
17	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	09.10.20	
18	Ведение мяча в движении шагом.	1	12.10.20	
19	Остановка двумя шагами. Результат	1	15.10.20	
20	Позиционное нападение, (5:0)	1	16.10.20	
21	Нападение без изменения позиции	1	19.10.20	

	игроков			
22	Ведение мяча с изменением направления	1	22.10.20	
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока ЗАЧЕТ	1	23.10.20	
24.	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок).	1	26.10.20	Пров. 23.10.20
25	Позиционное нападение ч/з скрётный выход	1	05.11.20	Пров.09.11 .20
26	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	06.11.20	Пров.09.11 .20
27	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	09.11.20	
28	Бросок мяча. ЗАЧЕТ	1	12.11.20	
29	Бросок руками от головы.Результат	1	13.11.20	
30	Взаимодействие двух игроков через заслон	1	16.11.20	
31	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	19.11.20	
32	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси(м), из виси лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	20.11.20	
33	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в виси.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	23.11.20	
34	Размахивание в виси, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в виси.	1	26.11.20	
35	Круговая тренировка.	1	27.11.20	
36	Упражнения на г/снарядах	1	30.11.20	
	Строевые упражнения. Опорный		03.12.20	

37	прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1		
38	Способы регулирования физ. Нагрузок. Соскок прогнувшись.	1	04.12.20	
39	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	07.12.20	
40	. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	10.12.20	
41	. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	11.12.20	
42	Опорный прыжок на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	14.12.20	
43	ТБ на занятиях акробатикой.	1	17.12.210	
44	ТБ на занятиях акробатикой.	1	18.12.20	
45	Кувырки вперед, назад	1	21.12.20	
46	Стойка на лопатках перекатом назад.	1	24.12.10	
47	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	25.12.20	
48	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	28.12.20	
49	Акробатическая комбинация	1	14.01.21	
50	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	15.01.21	
51	Кувырки ТБ.	1	18.01.21	
52	Разновидности кувырков	1	21.01.21	
53	Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты	1	22.01.21	
54	Комбинация из кувырков	1	25.01.21	

55	Упражнения на гибкость. Эстафеты	1	28.01.21	
56	Стойка на лопатках перекатом назад. ЗАЧЕТ	1	29.01.21	
57	Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты	1	01.02.21	
58	Упражнения на гибкость. Эстафеты	1	04.02.21	
59	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц Результат	1	05.02.21	
60	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при. Совершении кувырков	1	08.02.21	
61	Акробатическое соединение из разученных элементов	1	11.02.21	
62	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий Результат	1	12.02.21	
63	Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди.	1	15.02.21	
	Волейбол (21ч)			
64	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	18.02.21	
65	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в	1	19.02.21	
66	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	22.02.21	
67	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	25.02.21	
68	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1	26.02.21	
69	Приём мяча снизу двумя руками над	1	01.03.21	

70	Приём мяча снизу двумя руками над	1	02.03.21	
71	Правила и организация игры. Игра «Мяч над сеткой».	1	05.03.21	
72	Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол .	1	08.03.21	Провести 05.03.21
73	Терминология игры. Прямой нападающий удар	1	09.03.21	
74	Игра по упрощённым правилам.. Результат	1	12.03.21	
75	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	15.03.21	
76	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	1	16.03.21	
77	Тактика свободного нападения.	1	19.03.21	
78	Игровые упражнения с мячом	1	22.03.21	
79	Тактика свободного нападения.	1	01.04.21	
80	Игровые упражнения с мячом	1	02.04.21	
81	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. ЗАЧЕТ	1	05.04.21	
82	Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	08.04.21	
83	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	09.04.21	
84	Приём мяча снизу двумя руками на сетку Результат	1	12.04.21	
Футбол (9ч)	Футбол (9ч)			

85	Стойка игрока. Передвижение.	1	15.04.21	
86	Удар по мячу	1	16.04.21	
87	Остановки мяча подошвой	1	19.04.21	
88	Правила игры	1	22.04.21	
89	Ведение мяча по прямой ЗАЧЕТ	1	23.04.21	
90	Ведение с изменением скорости	1	26.04.21	
91	Ведение без сопротивления защитника	1	29.04.21	
92	Остановка внутренней стороной стопы Удар после остановки. Итоговое тестирование	1	30.04.21	
93	. Удар после остановки.	1	03.05.21	Провести 30.04.21
<u>94-</u>	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> <u>Правила соревнований в беге на средние дистанции</u>	1	06.05.21	
<u>95</u>	<u>Правила соревнований в беге на средние дистанции.</u>	1	07.05.21	
96	. Бег 1000 метров. ЗАЧЕТ	1	10.05.21	
97	П/и «Салки на марше»	1	13.05.21	
98	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-	1	14.05.21	
99	15м), бег с ускорением(30-40).		17.05.21	
100	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	20.05.21	
101	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки в высоту	1	21.05.21	
102	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Метание мяча на дальность-	1	24.05.21	

	на результат.			
--	---------------	--	--	--

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Класс 5

Учитель Строгонов В.Н.

2020-2021 учебный год

№ ур о ка	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		
71	Правила и организация игры. Игра «Мяч над сеткой».	1	1	Выходной день 08.03.21	Объединение тем
72	Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол .	1			
92	Остановка внутренней стороной стопы Удар после остановки. Итоговое тестирование	1	1	Выходной день 03.05.21	уплотнение
93	. Удар после остановки.	1			
96	. Бег 1000 метров. ЗАЧЕТ	1	1	Выходной день 10.05.21	Объединение тем.
97	П/и «Салки на марше»	1			

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
Л.Г. Красикова /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Утверждено
Директор ОУ
Т.Н. Сморчкова /Сморчкова Т.Н./
приказ № 71-ОД от 20 .08.2020г.

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО *Н.Я. Сморчкова* / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(6 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Вознесенка 2020 год

6 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 6 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
 - приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
 - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
 - Примерная программа для общеобразовательных учреждений и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М.: Просвещение, 2010
 - основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
 - учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
 - положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района»
- Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- 1.Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2.Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3.Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 4.Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- 5.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 6.Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 7.Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 8.Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 9.Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка. **Срок реализации программы: 2020-21 учебный год.**

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре .Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;10
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА(102ч.)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

6 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

6 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной

направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

6 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

6 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

6 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

6 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

6 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах..

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

6 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6 Футбол (мини-футбол)

Технические приемы и тактические действия в футболе. Стойки и перемещения футболистов, ведение мяча, отбор мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу

различными частями стопы и подъема. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол (мини-футбол)

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

6 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

6 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка.

6 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Примерное количество часов	Вид контроля	
			Тестовые нормативы	В процессе урока
1	Основы знаний о физической культуре			
2	Спортивные игры (волейбол)	14	2	
3	Гимнастика с элементами акробатики	19	3	
4	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	49	5	
5	Спортивные игры (Баскетбол)	15	2	
6	Спортивные игры (футбол)	5	2	
	Итого:	102	14	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 класс

№№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1.	Основы знаний Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. История развития физической культуры .	1	01.09.20	
2	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	04.09.20	
3	Высокий старт	1	07.09.20	
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	08.09.20	
5	Развитие скоростных способностей.	1	11.09.20	
6	Развитие скоростной выносливости	1	14.09.20	
7	Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.09.20	
8	Челночный бег 3x10м.	1	18.09.20	
9	Метание мяча на дальность.	1	21.09.20	
10	Развитие силовых и координационных способностей.	1	22.09.20	
11	Прыжок в длину с места	1	25.09.20	
12	Прыжок в длину с разбега	1	28.09.20	
13	Развитие выносливости	1	29.09.20	
14	Развитие силовой выносливости	1	02.10.21	
15	Переменный бег	1	05.10.20	
16	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	06.10.20	
17	Ловля и передача мяча.	1	09.10.20	
18	Ведение мяча	1	12.10.20	
19	Бросок мяча.	1	13.10.20	
20	Тактика свободного нападения	1	16.10.20	
21	Позиционное нападение.	1	19.10.20	
22	Нападение быстрым прорывом.	1	20.10.20	

23	Взаимодействие двух игроков	1	23.10.20	
24	Техника перемещения	1	26.10.20	Провести 23.10.20
25	Тактика свободного нападения	1	03.11.20	Провести 09.11.20
26	Игровые задания Ведение и передача мяча. ЗАЧЕТ.	1	06.11.20	Провести 09.11.20
27	Развитие кондиционных и координационных способностей Бросок мяча. Зачет	1	09.11.20	
28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	10.11.20	
29	Висы	1	13.11.20	
30	Подтягивание в висе	1	16.11.20	
31	Кувырок вперед из упора присев	1	17.11.20	
32	Кувырок назад из упора присев	1	20.11.20	
33	Стойка на лопатках	1	23.11.20	
34	Мост из положения лежа	1	24.11.20	
35	Подъем в переворот упором	1	27.11.20	
36	Упоры на перекладине	1	30.11.20	
37	Упор угломКомбинация из разученных элементов. Зачет	1	01.12.20	
38	Размахивание в упоре соскок махом назад.	1	04.12.20	
39	Лазанье по канату	1	07.12.20	
40	Лазанье по канату	1	08.12.20	
41	Вскок в упор присев	1	11.12.20	
42	Опорный прыжок	1	14.12.20	
43	Опорный прыжок	1	15.12.20	
44	Виды прыжков	1	18.12.20	
45	Техника выполнения разных прыжков	1	21.12.20	

46	Прыжок ноги врозь	1	22.12.20	
47	Маховые движения рук на месте и в движении.	1	25.12.20	
48	Движения рук на месте и в движении.	1	28.12.20	
49	Маховые движения рук на месте и в движении.	1	12.01.21	
50	Вскок в упор присев	1	15.01.21	
51	Выполнение разных прыжков	1	18.01.21	
52	Эстафета по кругу.	1	19.01.21	
53	Маховые движения рук на месте и в движении.	1	22.01.21	
54	Маховые движения рук на месте и в движении.	1	25.01.21	
55	.ТБ в волейболе.	1	26.01.21	
56	Технические приемы и тактические действия	1	29.01.21	
57	Технические приемы и тактические действия	1	01.02.21	
58	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	02.02.21	
59	Стойки и передвижения	1	05.02.21	
60	Стойки и передвижения	1	08.02.21	
61	Нижняя подача мяча.	1	09.02.21	
62	Подача мяча	1	12.02.21	
63	Прием мяча снизу	1	15.02.21	
64	Прием и передача мяча	1	16.02.21	
65	<i>Передача мяча</i>	1	19.02.21	
66	Передача сверху	1	22.02.21	
67	Нападающий удар.	1	23.02.21	Провести 26.02.21
68	Тактика игры..	1	26.02.21	
69	Учебная игра	1	01.03.21	

70	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт до 10-15 м.	1	02.03.21	
71	Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения	1	05.03.21	
72	Бег на результат 60 м. Эстафеты.	1	08.03.21	Провести 05.03.21
73	Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги»	1	09.03.21	
74	Прыжки в длину с разбега	1	12.03.21	
75	Прыжки со скакалкой.	1	15.03.21	
76	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности	1	16.03.21	
77	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на 500 м.	1	19.03.21	
78	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх	1	22.03.21	
79	Стойки и перемещения футболистов, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу.	1	02.04.21	
80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. (перемещения, остановки, повороты, ускорения) ЗАЧЕТ	1	05.04.21	
81	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	06.04.21	
82	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам ЗАЧЕТ	1	09.04.21	
83	Двухсторонняя игра в футбол (мини-футбол)	1	12.04.21	
84	Преодоление препятствий	1	13.04.21	
85	Прыжки через планку	1	16.04.21	
86	Метание мяча в цель ЗАЧЕТ	1	19.04.21	
87	Бег 15 мин.	1	20.04.21	
88	Низкий старт	1	23.04.21	

68	Тактика игры..	1			
71	Специальные беговые упражнения	1	1	Выходной за 08.03.21	Уплотнение тем
72	Бег на результат 60 м. Эстафеты.	1			
92	Финальное усилие. Эстафеты.	1		Выходной день 03.05.21	
93	Бег 1000м ЗАЧЕТ	1			
95	Эстафетный бег	1	1	Выходной день 10.05.21	Уплотнение тем
96	Встречная эстафета.	1			

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
 /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.

Утверждено
Директор ОУ
 /Сморчкова Т.Н./
приказ № 71-ОД от 20.08.2020г.



Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО  / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(7 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Вознесенка 2020 год

7 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 7 класса составлена на основе следующих документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Примерной программы для общеобразовательных учреждений и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М.: Просвещение, 2010

-основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.

- учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.

- положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района»

Цель предмета: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Срок реализации программы: 2020-21 учебный год.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;10
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

7 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию..

1.3. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры

1.5. Подвижные игры. .Волейбол 7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

7 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

7 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Примерное количество часов	Вид контроля	
			Тестовые нормативы	В процессе урока
1	Основы знаний о физической культуре			
2	Спортивные игры (волейбол)	9	2	
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	3	
4	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	43	5	
5	Спортивные игры (Баскетбол)	12	2	
6	Спортивные игры (футбол)	5	2	
	Итого:	68	14	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7 класс

№№	Перечень разделов, тем	К-во Час.	Дата проведения по плану	Дата фактичес-кого проведе-ния
1	О.Р.У. Высокий	1	01.09.20	

	старт (20-40м). Инструктаж по Т.Б.				
2	О.Р.У. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты.	1	03.09.20		
3	Финиширование. Линейная эстафета.	1	08.09.20		
4	О.Р.У. Бег на результат (60м). Специально беговые упражнения.	1	10.09.20		
5	О.Р.У. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание	1	15.09.20		
6	О.Р.У. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность.	1	17.09.20		
7	О.Р.У. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых	1	22.09.20		

	качеств.			
8	О.Р.У. Бег (1500м). Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	24.09.20	
9	О.Р.У. Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	29.09.20	
10	О.Р.У. Бег (16мин). Спортивная игра « Лапта».	1	01.10.20	
11	О.Р.У. Бег (18мин) . . Понятие о темпе упражнений.	1	06.10.20	
12	Преодоление вертикальных препятствий.	1	08.10.20	
13	О.Р.У. Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1	13.10.20	
14	О.Р.У. Выполнение команд « Пол-оборота направо!», « Пол-оборота налево!». Инструктаж по Т.Б.	1	15.10.20	
15	О.Р.У.	1	20.10.20	

	Подъем переверотом в упор, передвижение в висе(м).				
16	О.Р.У. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей . Эстафеты	1	22.10.20		
17	О.Р.У. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе.	1	03.11.20	Провести 22.10.20	
18	. Подтягивание в висе.	1	05.11.20	Провести 10.11.20	
19	О.Р.У, Опорный прыжок способом «согнув ноги».	1	10.11.20		
20	О.Р.У. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок ноги врозь «ноги врозь» (д).	1	12.11.20		
21	О.Р.У. Оценка техники выполнения опорного прыжка . Эстафеты.	1	17.11.20		

22	О.Р.У. Кувырок вперед в стойку на лопатках.(м). «Мост» из положения стоя без помощи (д).	1	19.11.20		
23	О.Р.У. Кувырок назад в полушпагат.	1	24.11.20		
24	О.Р.У. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	26.11.20		
25	О.Р.У. Кувырок вперед в стойку на лопатках.(м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи(д). Лазанье по канату в три приема. Эстафеты.	1	01.12.20		
26	О.Р.У. Оценка техники выполнения акробатическ их упражнений. Лазание по канату на расстояние (6- 5-3м). Эстафеты.	1	03.12.20		

27	О.Р.У. стойка и передвижение игрока. Т.Б.	1	08.12.20		
28	О.Р.У. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	10.12.20		
29	О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	15.12.20		
30	О.Р.У. Передачи мяча сверху двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	17.12.20		
31	О.Р.У. . Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	22.12.20		
32	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока.	1	24.12.20		
33	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		12.01.21		

34	О.Р.У. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	14.01.21		
35	О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	1	19.01.21		
36	О.Р.У. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	21.01.21		
37	О.Р.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	26.01.21		
38	О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01.21		
39	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	1	02.02.21		
40	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Комбинация	1	04.02.21		

	из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игра по упрощенным правилам.				
41	О.Р.У. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	09.02.21		
42	О.Р.У.. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	11.02.21		
43	О.Р.У. Передвижение игрока, повороты с мячом.. Правила баскетбола.	1	16.02.21		
44	О.Р.У. . Остановка прыжком.Позиционное нападение с изменением позиций.	1	18.02.21		
45	О.Р.У. . Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника..	1	23.02.21	Провести 25.02.21	
46	О.Р.У. Ведение мяча в движении	1	25.02.21		

	с низкой высотой отскока.. Игра по упрощенным правилам.			
47	О.Р.У. Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1	02.03.21	
48	О.Р.У. .. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.Игра.	1	04.03.21	
49	О.Р.У.. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. (2*1).Учебная игра.	1	09.03.21	
50	О.Р.У. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра..	1	11.03.21	
51	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с	1	16.03.21	

	сопротивлени ем.					
52	О.Р.У. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координацион ных способностей.	1	18.03.21			
53	О.Р.У.. Передача мяча в тройках со сменной места.. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра.			1	01.04.21	
54	О.Р.У.. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1,3*1). Учебная игра. Оценка техники передачи мяча в тройках со сменной места.	1	06.04.21			
55	О.Р.У.. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2*2, 3*2). Учебная игра.	1	08.04.21			
56	.О.Р.У. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	1	13.04.21			

	сопротивлени ем. Штрафной бросок.			
57	О.Р.У. Штрафной бросок. Игровые задания (3*1,3*2). Учебная игра. Оценка техники штрафного броска.	1	15.04.21	
58	О.Р.У. Игровые задания (3*1,3*2). Учебная игра. Оценка техники штрафного броска	1	20.04.21	
59	О.Р.У.. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	22.04.21	
60	О.Р.У. Бег (15мин). Преодоление горизонтальн ых препятствий. Развитие выносливости .	1	27.04.21	

61	О.Р.У. Бег (17мин).. Спортивная игра « Лапта». Специально беговые упражнения.	1	30.04.21	
62	О.Р.У. Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра « Лапта». Понятие об объеме упражнения. Развитие выносливости .	1	04.05.21	
63	О.Р.У. Бег (18мин).. Спортивная игра « Лапта». Развитие выносливости	1	06.05.21	
64	О.Р.У. Бег (20мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. Развитие выносливости .	1	11.05.21	
65	О.Р.У. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции(50-	1	13.05.21	

	60м). Инструктаж по Т.Б.			
66	О.Р.У. Бег по дистанции(50- 60м). Челночный бег (3*10). .	1	18.05.21	
67	О.Р.У. Финиширован ие. Специально беговые упражнения. Эстафеты.	1	20.05.21	
68	О.Р.У. Бег на результат (60м).	1	25.05.21	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет_Физическое воспитание_____

Класс__7_____

Учитель_Строгонов В.Н._____

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов	Причина корректиро вки	Спо	
				по плану	дано
45	О.Р.У. . Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивле нием	1	1	Выходной день 23.02.21	Объединение тем.

	защитника..					
46	О.Р.У. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.. Игра по упрощенным правилам.	1				

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
Л.Г. Красикова /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО Сморчкова Н.Я. / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(8 класс)

Разработал:
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КФ

Вознесенка 2020 год

8 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 8 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- Примерной программы для общеобразовательных учреждений и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М.: Просвещение, 2012

-основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.

- Учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.

- Положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района»

Цель предмета: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Срок реализации программы: 2020-21 учебный год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- «Физическая культура»
- Знания о физической культуре
- Ученик научится:

- • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- • понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- **Ученик получит возможность научиться:**
 - • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
 - • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- **Ученик научится:**
 - • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;10

- • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;
- • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- **Ученик получит возможность научиться:**
 - • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- **Физическое совершенствование**
- **Ученик научится:**
 - • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- • выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Ученик получит возможность научиться:**
- • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания
- • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса в 8 классе 68 ч.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок

выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок ,согнув ноги ,через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на trampлине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (8 класс)

№ п/п	Тема раздела	Примерное количество ча	Вид контроля	
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	15	2	
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	4	
4	Легкая атлетика	36	6	
5	Спортивные игры (Баскетбол)	15	3	
	Итого:	68	15	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 8 КЛАССЕ

№ №	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	О.Р.У. Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон.Инструктаж по Т.Б.	1	01.09.20	
2	О.Р.УБег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	03.09.20	
3	О.Р.УЭстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1	08.09.20	
4	О.Р.У. Низкий старт(30-40м).	1	10.09.20	

	Финиширование.Эстафетный бег (круговая эстафета). .			
5	О.Р.У. Финиширование. Бег по дистанции (70-80м).	1	15.09.20	
6	О.Р.У. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специально беговые упражнения.	1	17.09.20	
7	О.Р.У. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	1	22.09.20	
8	О.Р.У. Прыжок в длину на результат.	1	24.09.20	
9	О.Р.У. Бег (1500м-д., 2000м-м.). Специально беговые упражнения. Спортивная игра « Лапта».	1	29.09.20	
10	О.Р.У. Бег (1500м-д., 2000м-м.). М: 9,00, 9,30, 10,00мин. Д: 7,30, 8,00, 8,30мин. зачет	1	01.10.20	
11	О.Р.У. Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий..	1	06.10.20	
12.	О.Р.У. Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1	08.10.20	
13	О.Р.У. Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание..	1	13.10.20	
14	О.Р.У. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	15.10.20	
15	О.Р.У. Бег (3км). М: 16,00мин; Д: 19,00мин. ЗАЧЕТ	1	20.10.20	
16	О.Р.У. Выполнение команды «Прямо!». Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Т.Б.	1	22.10.20	
17	О.Р.У. Повороты направо, налево в движении.. Развитие силовых способностей.	1	03.11.20	Провести 22.10.20
18	О.Р.У. Подтягивание в висе.	1	05.11.20	Провести

				10.11.20
19	О.Р.У. с гимнастической палкой.. Упражнение на гимнастической скамейке.	1	10.11.20	
20	О.Р.У. Подтягивание в висе. М: 9-7-5-р; Д : 17-15-8р. ЗАЧЕТ	1	12.11.20	
21	О.Р.У.. Прыжок «согнув ноги» (м). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1	17.11.20	
22	О.Р.У. в движении Прыжок «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр. й.	1	19.11.20	
23	О.Р.У. Оценка техники опорного прыжка.	1	24.11.20	
24	О.Р.У. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.	1	26.11.20	
25	О.Р.У. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). ЗАЧЕТ	1	01.12.20	
26	О.Р.У. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	03.12.20	
27	О.Р.У. Мост и поворот в упор на одном колене.	1	08.12.20	
28	О.Р.У. Выполнение на оценку акробатических элементов. Развитие силовых способностей.	1	10.12.20	
29	О.Р.У. Стойки и передвижения игрока.. Игра по упрощенным правилам.	1	15.12.20	
30	О.Р.У. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1	17.12.20	
31	О.Р.У.. Передача мяча над собой во встречных колоннах Игра по упрощенным правилам	1	22.12.20	
32	О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча. Игра по упрощенным правилам	1	24.12.20	

33	О.Р.У.. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	1	12.01.21	
34	О.Р.У.Верхняя передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку Игра по упрощенным правилам	1	14.01.21	
35	О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча.. Игра по упрощенным правилам	1	19.01.21	
36	О.Р.У. Комбинации из разученных перемещений. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.	1	21.01.21	
37	О.Р.У. Передача мяча в тройках после перемещения.. Игра по упрощенным правилам.	1	26.01.21	
38	О.Р.У.. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01.21	
39	О.Р.У. Нижняя прямая подача, прием мяча.. Игра по упрощенным правилам.	1	02.02.21	
40	О.Р.У.. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	04.02.21	
41	О.Р.У. Комбинация из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1	09.02.21	
42	О.Р.У. Комбинация из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1	11.2.21	
43	О.Р.У. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	16.02.21	
44	О.Р.У.. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1	18.02.21	
45	О.Р.У. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	23.02.21	Провест и 18.02.21

46	О.Р.У. Комбинация из разученных перемещений. Оценка техники владения мячом, нападающий удар.	1	25.02.21	
47	О.Р.У. Сочетание передвижений и остановок игрока.	1	02.03.21	
48	О.Р.У. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	1	04.03.21	
49	О.Р.У. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока..	1	09.03.21	
50	О.Р.У. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	11.03.21	
51	О.Р.У. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра. Быстрый прорыв (2*1,3*2).	1	16.03.21	
52	О.Р.У.. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра. Быстрый прорыв (2*1,3*2).	1	18.03.21	
53	О.Р.У. Ведение мяча с сопротивлением.. Учебная игра. Быстрый прорыв (2*1,3*2).	1	01.04.21	
54	О.Р.У. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	1	06.04.21	
55	О.Р.У.. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра..	1	08.04.21	
56	О.Р.У. Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий «Лапта». Развитие выносливости.	1	13.04.21	
57	О.Р.У. Бег (17мин).. Специально беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»..	1	15.04.21	
58	О.Р.У. Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. .	1	20.04.21	
59	О.Р.У. Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	22.04.21	
60	О.Р.У. Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	27.04.21	
61	О.Р.У. Бег (3км).	1	29.04.21	

62	Бег. ЗАЧЕТ	1	04.05.21	
63	О.Р.У. Низкий старт.(30-40м)Стартовый разгон.	1	06.05.21	
64	О.Р.У. Низкий старт (30-40м	1	11.05.21	
65	Финиширование. Эстафетный бег.		13.05.21	
66	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения.	1	18.05.21	
67	Развитие скоростных качеств. . Бег на результат 60м.	1	20.05.21	
68	. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. О.Р Отталкивание	1	25.05.21	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет __ Физическое воспитание _____

Класс __ 8 _____

Учитель __ Строгонов В.Н. _____

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		
44	О.Р.У.. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1	1	Выходной день 23.02.21	уплотнение
45	О.Р.У. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. у	1			

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
 /Красикова Л.Г.../
14 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Утверждено
Директор ОУ
/Сморчкова Т.Н./
приказ № 71-ОД от 20.08.2020г.

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО  / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (9 класс)

Разработал
учитель физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1КК

Вознесенка 2020 год

9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и ОБЖ») для 9 класса составлена на основе следующих документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
 - приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
 - Примерной программы для общеобразовательных учреждений и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М.: Просвещение, 2010
- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
- учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
 - положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района»

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- **применение** знаний и умений в практической деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности .

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Срок реализации данной программы :2020-21 учебный год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- **«Физическая культура»**
- **Знания о физической культуре**
- Ученик научится:
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- **Ученик получит возможность научиться:**
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- **Ученик научится:**
 - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;10
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- **Ученик получит возможность научиться:**
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- **Физическое совершенствование**
- **Ученик научится:**
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- • выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Ученик получит возможность научиться:**
- • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания
- • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 класс (102)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему,

продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование 102ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки. **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному

мячу). Упражнения общей физической подготовки. **Спортивные игры**
Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Примерное количество ча	Вид контроля (зачет)		
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока		
2	Спортивные игры (волейбол)	18	2		
3	Гимнастика с элементами акробатики 1. Висы. Строевые упражнения (6ч). 2. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6ч) 3. Акробатика (6ч)	18		4	
4	Легкая атлетика	21		6	
5	Спортивные игры	27		2	

	(Баскетбол)		
6	Кроссовая подготовка	18	2
	Итого:	102	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9 класс

№№	Наименование разделов, тем	К-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	О.Р.У. Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Инструктаж по Т.Б.	1	01.09.20	
2	О.Р.У. Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	04.09.20	
3	О.Р.У. Низкий старт (до 30м). Финиширование.	1	07.09.20	
4	О.Р.У. Низкий старт (до 30м). Развитие скоростных качеств.	1	08.09.20	
5	О.Р.У. Бег 60м. на результат.	1	11.09.20	
6	О.Р.У. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых	1	14.09.20	

	шагов. Отгалкивание.			
7	О.Р.У. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление.	1	15.09.20	
8	О.Р.У. Прыжок в длину на результат.	1	18.09.20	
9	О.Р.У. Бег 2000м-м и 1500м-д. Специально беговые упражнения.	1	21.09.20	
10	О.Р.У. Бег 2000м-м и 1500м-д. Зачет	1	22.09.20	
11	О.Р.У. Бег в равномерном темпе (12мин).. Спортивная игра «Лапта».	1	25.09.20	
12	О.Р.У. Бег в равномерном темпе (12мин). Специально беговые упражнения.	1	28.09.20	
13	О.Р.У.. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	29.09.20	
14	О.Р.У. Бег в равномерном темпе (15мин). Специально	1	02.10.21	

	беговые упражнения.			
15	О.Р.У. Бег в равномерном темпе (15мин). С Преодоление горизонтальных препятствий..	1	05.10.20	
16	О.Р.У. Бег в равномерном темпе (15мин).. Спортивная игра «Лапта». Бег под гору.	1	06.10.20	
17	О.Р.У Бег в равномерном темпе 15 мин.. Развитие выносливости.	1	09.10.20	
18	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специально беговые упражнения.	1	12.10.20	
19	О.Р.У. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	1	13.10.20	
20	О.Р.У. Бег на результат (3000м-м,2000м-д).	1	16.10.20	
21	О.Р.У. Переход с шага на ходьбу в колонне.. Инструктаж по Т.Б.	1	19.10.20	

22	О.Р.У. . Подтягивание в весе. Развитие силовых способностей.	1	20.10.20	
23	О.Р.У. Подъем переворотом с силой (м). Подъем переворотом махом (д)..	1	23.10.20	
24	О.Р.У. Упражне ния на гимнастическо й скамейке. Развитие силовых способностей.	1	26.10.20	Провести 23.10.20
25	О.Р.У. Подтягивание в весе. Подъем переворотом с силой (м). Подъем переворотом махом (д)	1	03.11.20	Провести 09.11.20
26	О.Р.У. Оценка техники выполнения подъема переворотом.	1	06.11.20	
27	О.Р.У. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1	09.11.20	
28	О.Р.У.. Прыжок бокком (д). Эстафеты.	1	10.11.20	

29	О.Р.У. Лазанье по канату в два приема.	1	13.11.20	
30	О.Р.У. с палками Эстафеты.	1	16.11.20	
31	О.Р.У. с палками. Оценка лазанья по канату в два приема.	1	17.11.20	
32	О.Р.У. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	20.11.20	
33	О.Р.У. Перестроение из колонны по одному в колону по четыре в движении. Прыжок боком (д). Оценка лазанья по канату в два приема.	1	23.11.20	
34	О.Р.У. Из упора присев стойка на руках и голове.(м). Кувырок назад на полушпагат (д)..	1	24.11.20	
35	О.Р.У.Равновесие на одной руке. Развитие координационных способностей.	1	27.11.20	

36	О.Р.У. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м).. Кувырок назад в полушпагат(д).	1	30.11.20	
37	О.Р.У. Равновесие на одной руке Развитие координационных способностей.	1	01.12.20	
38	О.Р.У. Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1	04.12.20	
39	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока.. Т.Б. на уроках.	1	07.12.20	
40	О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	08.12.20	
41	О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	1	11.12.20	
42	О.Р.У.. Нападающий удар при встречных передачах. . Учебная игра.	1	14.12.20	

43	О.Р.У.. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	15.12.20	
44	О.Р.У.. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	1	18.12.20	
45	О.Р.У. Стойка и передвижение игрока. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1	21.12.20	
46	О.Р.У. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	22.12.20	
47	О.Р.У.. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1	25.12.20	
48	О.Р.У.. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	28.12.20	
49	О.Р.У. Стойки и передвижение игрока. Оценка	1	12.01.21	

	техники нападения при встречных передачах.			
50	О.Р.У. Стойки и передвижение игрока. Учебная игра.	1	15.01.21	
51	О.Р.У.. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	18.01.21	
52	О.Р.У.. Нападающий удар при встречных передачах.. Учебная игра.	1	19.01.21	
53	О.Р.У.. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1	22.01.21	
54	О.Р.У. Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра в нападении через 4-ю зону.	1	25.01.21	
55	О.Р.У. Комбинации из передвижений игрока Учебная игра в нападении через 3-ю зону.		26.01.21	
56	О.Р.У.. Нижняя прямая подача, прием мяча,	1	29.01.21	

	отраженного сеткой.			
57	О.Р.У. Сочетание передвижений и остановок. Учебная игра.	1	01.02.21	
58	О.Р.У. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1	02.02.21	
59	О.Р.У. . Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1	05.02.21	
60	О.Р.У. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Игра (2*2).	1	08.02.21	
61	О.Р.У. . Штрафной бросок. Игра (2*2).	1	09.02.21	
62	О.Р.У. Личная защита в взаимодействиях (3*3).	1	12.02.21	
63	О.Р.У. Сочетание передвижений и остановок.. Личная защита в взаимодействиях (3*3).	1	15.02.21	
64	О.Р.У. .	1	16.02.21	

	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Оценка техники штрафного броска.			
65	О.Р.У. Сочетание передвижений и остановок.. Учебная игра.	1	19.02.21	
66	О.Р.У. . Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	22.02.21	
67	О.Р.У. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игра (3*3).	1	23.02.21	Провести 26.02.21
68	О.Р.У. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение (4*4).	1	26.02.21	
69	О.Р.У. . Бросок одной рукой от плеча в прыжке. (4*4).	1	01.03.21	

70	О.Р.У. . Штрафной бросок. Учебная игра.	1	02.03.21	
71	О.Р.У Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивление м. Взаимодействи е двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	05.03.21	
72	О.Р.У. . Взаимодействи е трех игроков в нападении.	1	08.03.21	Провести 05.03.21.
73	О.Р.У. Бросок одной рукой от плеча в прыжке .	1	09.03.21	
74	О.Р.У. Сочетание приемов и передач, ведения и бросков.	1	12.03.21	
75	О.Р.У. Сочетание приемов и передвижений. И остановок..	1	15.03.21	
76	О.Р.У. . Сочетание приемов и передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	16.03.21	

77	О.Р.У. . Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра	1	19.03.21	
78	О.Р.У. . Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	22.03.21	
79	О.Р.У. Сочетание приемов и передвижений. И остановок.. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	02.04.21	
80	О.Р.У. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра	1	05.04.21	
81	О.Р.У. Сочетание приемов и передвижений. И остановок.. Учебная игра.	1	06.04.21	
82	О.Р.У. . Сочетание приемов и передач, ведения и бросков.	1	09.04.21	

	Учебная игра.			
83	О.Р.У. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки..	1	12.04.21	
84	О.Р.У. Сочетание приемов и передач, ведения и бросков	1	13.04.21	
85	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 15 мин. Инструктаж по Т.Б.	1	16.04.21	
86	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в гору.	1	19.04.21	
87	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в гору.. Спортивная игра «Лапта».	1	20.04.21	
88	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 17 мин. Бег в гору препятствий. . Спортивная игра «Лапта».	1	23.04.21	
89	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 18 мин. Бег в гору.. Развитие	1	26.04.21	

	выносливости.			
90	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 18 минПреодоление вертикальных препятствий прыганием «Лапта».	1	27.04.21	
91	О.Р.У. Бег в равномерном темпе 18мин. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта»..	1	30.04.21	
92	О.Р.У. Бег на результат 3000м-м; 2000м-д. зачет	1	03.05.21	Провести 04.05.21
93	. Бег 2000м, 1500м. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта».	1	04.05.21	
94	О.Р.У. Бег 2000м, 1500м. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». .	1	07.05.21	
95	Бег на результат.	1	10.05.21	Провести 11.05.21
96	О.Р.У. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон.	1	11.05.21	
97	Бег по дистанции 70-80м.	1	14.05.21	

	Инструктаж по Т.Б.			
98	О.Р.У. Низкий старт до 30м. Финиширование. Эстафетный бег передача палочки.	1	17.05.21	
99	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60м.	1	18.05.21	
100	О.Р.У. Прыжок в высоту .	1	21.05.21	
101	Прыжок в высоту способом « перешагивание » с 11-13 беговых шагов. Переход планки..	1	24.05.21	
102	О.Р.У. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. зачет	1	25.05.21	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет __Физическое воспитание__

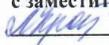
Класс __9__

Учитель __Строгонов В.Н. __

2020-2021 учебный год

№ урок а	Тема	Количество часов		Причина корректиро вки	Способ корректиров ки
		по плану	дано		
67	О.Р.У. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игра (3*3).	1	1	Выходной 23.02.21	Объединение тем
68	О.Р.У. Сочетание приемов передач, ведения и бросок. Нападение (4*4).	1			
71	О.Р.У Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1		Выходной день 08.03.21	Объединение тем
72	О.Р.У. . Взаимодействие трех игроков в нападении.	1			
92	О.Р.У. Бег на результат 3000м-м; 2000м-д. зачет	1	1	Выходной день 03.05.21	Объединение тем
93	. Бег 2000м, 1500м. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта».	1			
95	Бег на результат.	1	1	Выходной день 10.05.21	Объединение тем
96	О.Р.У. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон.	1			

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»
Лискинского муниципального района Воронежской области

Согласовано
с заместителем директора по ВР
 /Красикова Л.Г.../
19 08.2020г.

Принято
на заседании ПС
протокол № 1
от 20.08.2020.



Утвержден
Директор ОУ
 /Сморчкова Т.Н.
приказ № 71-ОД от 20.08.2020г

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметов естественно-
математического цикла
протокол № 1 от 19.08.2020г.
Рук. МО  / Сморчкова Н.Я. /

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(10 класс)

Разработана
учителем физического воспитания
Строгонов Владислав Николаевич
1К1

Вознесенка 2020 год

10 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта (утверждён Приказом Министерства образования Российской Федерации №1089 от 05.03.2004);
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2011г.
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебного плана МКОУ Вознесенская СОШ на 2020-21 учебный год.
- Положения « О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ

по отдельным учебным предметам, курсам, модулям, внеурочной деятельности

МКОУ Вознесенская СОШ Лискинского муниципального района.»

Цели образования в области физической культуры в 10 классе является:

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

В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Срок реализации программы: 2020--21 учебный год.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

в 10 классе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

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

• преодолевать/выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных приемов защиты и самообороны, страховки и способов передвижения; осуществлять

творческое сотрудничество в коллективных формах •самостраховки; занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в повышении •практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к •работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской организации и проведения индивидуального, коллективного и •Федерации; активной творческой •семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС. (102 ч)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
(в процессе урока)

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 102ч.

1.5. Баскетбол.21

10 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.21

10классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.

10 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика. 15 ч.

Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча и гранаты. Бег по пересеченной местности. Прыжок в высоту. Висы и упоры.

1.9 Кроссовая подготовка (24ч).

Использовать приобретенные знания и умения в повышении практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и проведения индивидуального, коллективного участия в кроссах. Участия в массовых спортивных соревнованиях; деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Примерное количество ча	Вид контроля	
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	21	2	
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	3	
4	Легкая атлетика	15	5	
5	Спортивные игры (Баскетбол)	21	3	
6	Кроссовая подготовка	24	3	

	Итого:	102	16	
--	--------	-----	----	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 класс

№№	Наименование разделов, тем	К-во Час.	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	О.Р.У. Низкий старт до 40м.. Инструктаж по Т.Б.	1	01.09.20	
2	О.Р.У. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м.	1	02.09.20	
3	О.Р.У. Низкий старт до 40м. Финиширование.	1	03.09.20	
4	О.Р.У. Низкий старт до 40м.. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.09.20	

5	О.Р.У. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	1	09.09.20		
6	О.Р.У. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	10.09.20		
7	О.Р.У. Прыжок в длину Отталкивание .	1	15.09.20		
8	О.Р.У. Прыжок в длину на результат.	1	16.09.20		
9	О.Р.У. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	17.09.20		
10	О.Р.У. Метание гранаты из различных положений.	1	22.09.20		
11	О.Р.У. Метание гранаты на дальность. ЗАЧЕТ	1	23.09.20		
	Кроссовая подготовка (10ч).				

12	О.Р.У. Метание гранаты на дальность. ЗАЧЕТ	1	24.09.20	
13	О.Р.У. Бег 22 мин. Спортивная игра «Лапта	1	29.09.20	
14	О.Р.У. Бег 22 мин. Бег под гору. Развитие выносливости .	1	30.09.20	
15	О.Р.У. Бег 23 мин. Специально беговые упражнения.	1	01.10.20	
16	О.Р.У. Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	06.10.20	
17	О.Р.У. Бег 23 мин. Спортивн ая игра лапта	1	07.10.20	
18	О.Р.У. Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	08.10.20	
19	О.Р.У. Бег 23 мин. Специально беговые упражнения.	1	13.10.20	
20	О.Р.У. Бег 23 мин	1	14.10.20	

	.Спортивная игра лапта. Бег под гору.					
21	О.Р.У. Бег 2000м. на результат.	1	15.10.20			
22	О.Р.У. Повороты в движении. Инструктаж по Т.Б.	1	20.10.20			
23	О.Р.У.. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1	21.10.20			
24	О.Р.У. Перестроени е из колонны по одному в колонну по четыре.	1	22.10.20			
25	О.Р.У. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине.	1	03.11.20	Провести 22.10.20		
26	. О.Р.У. Подтягивани е на перекладине. Зачет	1	04.11.20	Провести 10.11.20		
27	О.Р.У. Перестроени е из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1	05.11.20	Провести 10.11.20		
28	О.Р.У. Повороты в движении.		10.11.20			

	Подъем переворотом.				
29	О.Р.У. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении..	1	11.11.20		
30	О.Р.У.. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы.	1	12.11.20		
31	О.Р.У. подтягивание на перекладине.	1	17.11.20		
32	О.Р.У. Лазанье по канату. Развитие силы. ЗАЧЕТ	1	18.11.20		
33	О.Р.У. М. Стойка на руках с помощью.			19.11.20	
34	О.Р.У. М. Кувырок назад из стойки. Д.Стойка на лопатках.	1	24.11.20		
35	О.Р.У. М. Кувырок назад. Развитие координацион ных способностей.	1	25.11.20		

36	О.Р.У. М. Стойка на руках с помощьюРазв итие координацион ных способностей.	1	26.11.20			
37	О.Р.У. М. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)..	1	01.12.20			
38	О.Р.У. М. Опорный прыжок через коня.	1	02.12.20			
39	О.Р.У. МСтойка на лопатках. Кувырок назад	1	03.12.20			
40	О.Р.У. М. Комбинация из разученных элементов. Стоя на коленях, наклон назад. Прыжок через козла.	1	08.12.20			
41	О.Р.У. М.Опорный прыжок через коня. Д. Стойка на лопатках..	1	09.12.20			

42	О.Р.У. Оценка техники выполнения комбинации из пяти элементов.	1	10.12.20		
	ВОЛЕЙБОЛ 21ч.				
43	О.Р.У. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по Т.Б.	1	15.12.20		
44	О.Р.У. Верхняя передача мяча в парах с шагом.. Учебная игра.	1	16.12.20		
45	О.Р.У. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра	1	17.12.20		
46	О.Р.У.. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	22.12.20		
47	О.Р.У. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	1	23.12.20		
48	О.Р.У. Верхняя передача мяча	1	24.12.20		

	в шеренгах со сменой места Учебная игра.					
49	О.Р.У. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	12.01.21			
50	О.Р.У. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	1	13.01.21			
51	О.Р.У. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1	14.01.21			
52	О.Р.У.. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	19.01.21			
53	О.Р.У. Оценка техники передачи мяча.	1	20.01.21			
54	О.Р.У. Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	21.01.21			
55	О.Р.У. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места..	1	26.01.21			

56	О.Р.У. Оценка техники подачи мяча.	1	27.01.21		
57	О.Р.У. Верхняя передача мяча в прыжкеУчебн ая игра.	1	28.01.21		
58	О.Р.У. Прием мяча двумя руками снизуУчебная игра.	1	02.02.21		
59	О.Р.У.. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	03.02.21		
60	О.Р.У.. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1	04.02.21		
61	О.Р.У.. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1	09.02.21		
62	О.Р.У. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизуУчебная игра.	1	10.02.21		
63	О.Р.У.. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю	1	11.02.21		

	зону. Одиночное блокирование . Учебная игра. БАСКЕТБОЛ 21ч.				
64	О.Р.У. Совершенство вание передвижений игрока. Инструктаж поТ.Б.	1	16.02.21		
65	О.Р.У.. Передача мяча различным способом на месте..	1	17.02.21		
66	О.Р.У. Бросок одной рукой в движении от плеча.	1	18.02.21		
67	О.Р.У.. Быстрый прорыв 3*2. Развитие скоростных качеств.	1	23.02.21	Провести 24.02.21	
68	О.Р.У. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	24.02.21		
69	О.Р.У.. Зонная защита 2*3. Развитие скоростных	1	25.02.21		

	качеств.			
70	О.Р.У.. Зонная защита 3*2. Развитие скоростных качеств.		1	02.03.21
71	О.Р.У. Совершенство вание передвижений игрока.. Зонная защита 3*2.	1	03.03.21	
72	О.Р.У. Совершенство вание передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита 2*1*2.	1	04.03.21	
73	О.Р.У.. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита 2*1*2. Оценка техники ведения мяча.	1	09.03.21	
74	О.Р.У. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлени ем	1	10.03.21	

75	О.Р.У.. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	11.03.21		
76	О.Р.У.. Индивидуальные действия в защите .	1	16.03.21		
77	О.Р.У.. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание)	1	17.03.21		
78	О.Р.У.. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением и. Оценка техники броска в прыжке.	1	18.03.21		
79	О.р.у.Сочетание приемов ведения и броска.	1	01.04.21		
80	О.Р.У. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание).	1	06.04.21		
81	О.Р.У.. Передача мяча различными	1	07.04.21		

	способами в движении с сопротивлением.				
82	О.Р.У. Сочетание приемов ведения	1	08.04.21		
83	О.Р.У.. Передачи. Броски мяча. Нападение против зонной защиты..	1	12.04.21		
84	О.Р.У. Передачи. Нападение через заслон. Оценка техники штрафного броска.		14.04.21		
	Кроссовая подготовка (14ч).				
85	О.Р.У. Бег 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий.		1	15.04.21	
86	О.Р.У. Бег 23мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	20.04.21		
87	О.Р.У. Бег 23мин. Специально беговые упражнения.	1	21.04.21		
88	О.Р.У. Бег 23мин.Развит	1	22.04.21		

	ие выносливости .					
89	О.Р.У. Бег 23мин. Спортивная игра «Лапта.»	1	27.04.21			
90	О.Р.У. Бег 23мин. Преодоление вертикальных препятствий..	1	28.04.21			
91-	О.Р.У. Бег 23мин. Специально беговые упражнения.	1	30.04.21			
92	О.Р.У. Бег 23мин. Специально беговые упражнения.	1	04.05.21			
93	О.Р.У. Бег 3000м на результат.		1	05.05.21		
94	О.Р.У. Низкий старт 30м. Стартовый разгон.	1	06.05.21			
95	О.Р.У. Низкий старт 30м. Финиширован ие.	1	11.05.21			
96	Бег по дистанции.70- 90м. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых	1	12.05.21			

	качеств.			
97	О.Р.У. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 30м. Финиширован ие.	1	13.05.21	
98	Бег 100м на результат.	1	11.05.21	
99-100	О.Р.У. Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.. ЗАЧЕТ	2	19.05.21 20.05.21	
101-102	О.Р.У. Прыжок в высоту с 11- 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивани е. ЗАЧЕТ	2	25.05.21	

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет_Физическое воспитание_____

Класс__10_____

Учитель_Строгонов В.Н._____

2019-2020учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		
25	О.Р.У. Повороты в движении. Подтягивание	1	1	Выходной	Уплотнение

	на перекладине.			04.11.20	программы
26	. О.Р.У. Подтягивание на перекладине.Зачет	1			
67	О.Р.У.. Быстрый прорыв 3*2. Развитие скоростных качеств.	1	1	Выходной 23.02.21	Уплотнение программы
68	О.Р.У. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1			
101-102	О.Р.У. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. ЗАЧЕТ	2	1	Выпадение дней на каникуы	Объединение тем