

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Международный образовательный комплекс «Гармония – школа № 97»
города Ижевска

РАССМОТРЕНА
на заседании
предметной лаборатории
«26» августа 2020 года

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
протокол № 7 от 28.08.2020

СОСТАВЛЕНА в соответствии с
требованиями к результатам
освоения основной
образовательной программы
основного общего образования
УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
№ 179 от 28.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3А,3Б,3В,3Г,3Е,3Л классы

Составитель: Ширококов Роман Викторович, учитель высшей категории
Афанасьев Владислав Владимирович, учитель физической культуры

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми актами:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937)
 - Образовательная программа Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Международный образовательный комплекс "Гармония – школа 97"
 - Учебный план школы Гармония
 - Локальный акт о рабочей программе педагога школы Гармония в соответствии с требованиями ФГОС ООО и ФГОС СОО
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О « О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях»
- Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва

Рабочая программа составлена:

1. на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
2. на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвящение, 2016. - 104с.»
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.- 5-е издание. –М. :Просвещение, 2012.
4. Теоретико – методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие / Н.Н.Чесноков, Д.А.Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
5. «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 гг., утверждённым приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542» (утв. Минспортом России 01.02.2018)
6. в соответствии с учебниками, включенными в федеральный перечень и рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные

условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь **общей специфической целью школьного физического воспитания**, которое включает в себя:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; является формирование разносторонне гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предмет закладывает основу формирования учебной деятельности – систему учебно-познавательных мотивов, умение ставить, принимать и реализовывать учебные цели, решать учебные и учебно-практические задачи, планировать, контролировать, оценивать учебные действия, их результат.

Важнейшими условиями и задачами реализации разработанного стандарта являются:

- развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в

условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), фитнеса, упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
- укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);
- освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере.

В результате освоения содержания образования по физической культуре ученик получит возможность приобрести следующие компетентности:

–оздоровительно-реабилитационная компетентность – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии при организации учебной деятельности, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

–двигательная компетентность – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать

его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.

–компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, планировать их содержание и осуществлять контроль за функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

-исследовательская – работа с дополнительным материалом печатных средств массовой информации и Интернета, дающим возможность отработки навыков учебно-исследовательской деятельности учащихся, способствующим формированию аналитического мышления учащихся, а также погружающим их в изучение проблемы.

-компетенция личностного совершенствования – Компетенция личностного совершенствования направлена на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Ученик овладевает способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в его непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств. К данной компетенции относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, внутренняя экологическая культура, способы безопасной жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры и принципы содержания учебного предмета.

Реализация данной программы опирается на следующие принципы:

- оздоровительная направленность,
- соответствие форм психофизическим особенностям участников,
- всеобщая доступность,
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников,
- эмоциональность и новизна упражнений.

Значение физического образования в основной школе заключается в расширении двигательного кругозора учащихся, в углублении представлений о влиянии физических упражнений на организм человека, развитии у школьников необходимости в систематических занятиях.

Формы (приемы) контроля:

- ✓ творческие задания с составлением презентаций;
- ✓ анализ выполнения собственных действий;
- ✓ различные конкурсы и викторины спортивного и валеологического характера
- ✓ тестирование;
- ✓ проектная деятельность

Виды организации учебной деятельности:

- ❖ урок.
- ❖ самостоятельная работа;
- ❖ творческая работа;
- ❖ сдача тестов
- ❖ конкурс

Основные виды учебной деятельности школьников

К основным видам учебной деятельности учащихся относится — освоение техники выполнения двигательных действий в видах спорта как, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, футбол, плавание, национальные виды спорта с применением информационно-коммуникационных технологий. Это не только позволит школьникам освоить правильное выполнение элементов техники, но и познакомиться с историей этих видов, знаменитыми спортсменами, историей появления этих видов спорта. На элементарном уровне пространство сети Интернет, познакомиться с современными технологиями в спорте и физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация, проведение и судейство соревнований

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика.

Бег (спринтерский; на выносливость)

Прыжки в длину

Прыжки в высоту

Метание

Эстафетный бег

Лыжная подготовка

Одновременные ходы

Попеременные ходы

Спуски и подъемы

Торможение

Спортивные игры.

Баскетбол. История возникновения, правила и технические элементы

Волейбол. История возникновения, правила и технические элементы

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Лыжная подготовка. Развитие силы, выносливости, координации движений, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Конечная цель – формирование у ребенка способности самостоятельно использовать приобретенные навыки физкультурно-спортивной деятельности в повседневной жизни.

Дистанционные задания

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Туризм
5.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
6.	Выдающиеся спортсмены
7.	Мир Олимпийских игр
8.	Поведение в экстремальных ситуациях
9.	Значение занятий физкультурой для здоровья человека
10	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
11	Легкая атлетика
12	Гимнастика

13	Лыжный спорт
14	Спортивные игры
15	Спортивная тренировка
16	Техника выполнения отдельных видов упражнений
17	Оказание доврачебной помощи
18	Правила соревнований
19	ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностными результатами изучения физической культуры являются:

- формирование целостного представления о предмете физическая культура;
- развитие двигательных качеств и основ видов спорта, проявляющегося в эмоционально-ценностном, заинтересованном отношении к предмету во всем многообразии форм;
- совершенствование спортивного «вкуса», устойчивых предпочтений в области эстетически спорта;
- наличие определенного навыка уровня развития двигательного действия, включая образное мышление, творческое воображение, мышечную память;
- приобретение устойчивых навыков самостоятельной, целенаправленной и содержательной двигательной деятельности;
- сотрудничество в ходе реализации коллективных творческих спортивных проектов, решения различных задач.

Метапредметные результаты:

- умения видеть и воспринимать проявления физической культуры в повседневной жизни (спорт, соревновательная деятельность, история, скульптура и др.);
- желание общаться со всеми проявлениями физкультурных форм, участвовать в соревнованиях и обсуждать вопросы спортивной тематики;
- активно использовать знания физической культуры для освоения содержания разных учебных предметов (анатомия, история, изобразительное искусство и др.);
- обогащение ключевых компетенций (оздоровительно-реабилитационная компетентность, двигательная компетентность, компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития, исследовательская компетентность, компетенция личностного совершенствования) спортивно - эстетическим содержанием;
- формирование мотивации и умений организовывать самостоятельную спортивно-игровую и соревновательную деятельность, выбирать средства для реализации физкультурных замыслов;
- формирование способности оценивать свои и спортивные результаты одноклассников.
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

Обучающийся научится

Знания о физической культуре

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

2. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

3. ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

4. характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

1. отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

2. 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;

3. измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

2. выполнять организующие строевые команды и приемы;

3. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

4. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

5. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Учащийся получит возможность научиться:

1. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

2. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

1. 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;

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

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

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

5. выполнять передвижения на лыжах.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение курса «физическая культура» в учебном плане отведено 3 часа в неделю в течение 34 недель.(102 часа)

Триместр	Количество недель	Количество часов
1 триместр	11	33
2 триместр	12	36
3 триместр	11	33
Итого	34	102

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Кол-во часов (всего)	Вид занятий (количество часов)		
			Изучение нового и закрепление	Кол-во к/р	Кол-во л/р
1	Легкая атлетика	37	28	9	
2	Гимнастика	14	13	1	
3	Лыжная (кроссовая) подготовка	21	17	4	
4	Спортивные (подвижные) игры	28	27	1	
5	Плавание	2	2		
6	Основы знаний	В процессе уроков.			
7	Контрольные тесты			15	
	итого	102	80	15	

***При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.**

***Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя**

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

На основании данных медицинского обследования ученики распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. **Основная группа**- состоит из детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, а так же с незначительными отклонениями, но с

достаточной физической подготовленностью. Эти обучающиеся допускаются к занятиям в полном объеме учебной программы. **Подготовительная группа** состоит из детей с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью. С этими обучающимися занятия проводятся в полном объеме программы, но с некоторым снижением нагрузки на уроках с учетом функциональных возможностей занимающихся. **Специальная группа** состоит из детей, имеющих значительное отклонение в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Эти обучающиеся должны знать и выполнять технику физических упражнений, выполнять теоретические задания. Школьники, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях. Учитель может привлекать их себе в помощь для подготовки мест занятий, инвентаря, а также для выполнения судейских обязанностей и теоретических заданий

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
--	---	--	---

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений на оценку и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительн	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна

<p>может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>ых ошибок</p>	<p>нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>грубая ошибка</p>
--	------------------	--	----------------------

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельных ни один из пунктов</p>

	оценивает итоги		
--	-----------------	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике и лыжной подготовке - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы.

Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной и подготовительной группе (согласно инструкции о формах работы с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе).

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны иметь представление:

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей

гимнастикой, их направленности, структуре, содержание и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического здоровья и физического подготовленности);

- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

Получат возможность научиться:

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристической подготовки (с учетом состояния здоровья, физического здоровья и физического подготовленности);
- выполнить композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость - из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

- быстрота - скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.)

- выносливость – бег в спокойном темпе;

- сила (по выбору) прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

Теоретические задания:

- составление кроссвордов и сканвордов на спортивную тему по разделам учебной программы на 15-20 слов с использованием ИКТ технологий.

- составление творческого отчета о посещении спортивного мероприятия,

похода, экскурсии в музей спорта, соревнования. Оценивается красочность оформления и достоверность материала. Работа выполняется с использованием ИКТ.

- дать в начале урока сообщение о спортивных новостях за несколько дней или интересных курьезных событиях в спорте.
- проверка знаний учащихся по предмету с применением презентаций

Практические задания:

- изготовление простейшего спортивного инвентаря, оборудования с помощью родителей.
- проведение физкультминуток для учащихся начальной школы.

В каждом триместре учащиеся СМГ должны получить не менее 5 отметок, за весь учебный год не менее 15.

Контрольные тесты 3 класса

№ упр.	Наименование упражнений	Единица измерения	мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
	Выносливость							
1	6-тиминутный бег		Без учета расстояния			Без учета расстояния		
	Передвижение на лыжах							
2	1 км	мин.	Без учета времени			Без учета времени		
3	2 км		Без учета времени			Без учета времени		
	Силовые							
	Подтягивание на перекладине	кол-во	4	2	1			

4	высокой (вис)							
5	низкой (лежа)					12	5	5
6	лазание по канату		Техника выполнения					
7	Бросок набивного мяча	см	360	270	220	345	265	220
8	отжимание	кол-во	9	6	4	6	4	2
	Пресс	кол-во						
	за 30 секунд							
9	за 1 минуту		36	30	24	25	20	15
	Скоростно-силовые							
10	прыжок в длину с места	см	150	140	120	145	130	110
	Скоростные быстрота	сек.						
11	бег 30 м		5.1	6.2	6.8	5.3	6.5	7.0
21	бег 60 м		10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
	Координационные							
22	челночный бег 3x10	сек.	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
	Гибкость							
23	наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6

Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 3 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	Характеристика деятельности учащихся (основные учебные умения и действия)	Название игр, игровые упражнения	Домашнее задание	Примечание
1	Легкая атлетика	Инструктаж перед проведением занятий по л/атлетике 262/07, правила поведения на с/площадке и в с/зале. Самоконтроль и «самостраховка» при выполнении физических нагрузок. Развиваем основные физические качества.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Приобретение знаний о физической культуре Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту	<i>«К своим флажкам»</i>	Комплекс УГГ	

2	Легкая атлетика	Бег на 30 метров с высокого старта. Основные части тела и внутренние органы человека. Скелет. Мышцы. Осанка.	Бег с ускорением: от 10 до 15 м Соревнования: до 60 м		« <i>Два мороза</i> » « <i>Пятнашки</i> »	Комплекс УГГ	
3	Легкая атлетика	Сердце и кровеносные сосуды. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Бег с ускорением: от 10 до 15 м Соревнования: до 60 м	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Обычная, на носках, на нитках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.	« <i>К своим флажкам</i> »	Комплекс УГГ	
4	Легкая атлетика	Пьер де Кубертен. Современные Олимпийские игры. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Обычный бег, с изменением направления движения по	« <i>Два мороза</i> » « <i>Пятнашки</i> »	Комплекс УГГ	

			скорость	указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость			
5	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1. Равномерный, медленный бег: до 3 минут.		<i>«Два мороза» «Пятнашки»</i>	Комплекс УГГ	
6	Легкая атлетика	Техника выполнения прыжка в длину с места.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские	<i>Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»</i>	Комплекс УГГ	
7	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	Закрепление навыков прыжков Игры с прыжками с использованием скакалки		<i>«Зайцы в огороде» Прыгающие воробушки»</i>	Комплекс УГГ	

8	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках:	препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	<i>Прыгающие воробушки»</i> <i>«Зайцы в огороде»</i> <i>«Лисы и куры»</i>	Комплекс УГГ	
9	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках:		<i>Прыгающие воробушки»</i> <i>«Зайцы в огороде»</i>	Комплекс УГГ	
10	Легкая атлетика	Тестирование по прыжкам в длину с места.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Прыжок в длину с места, учет.		<i>Прыгающие воробушки»</i> <i>«Зайцы в огороде»</i>	Комплекс УГГ	
11	Легкая атлетика	Развитие выносливости - бег на расстояние и на заданное время.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 2. Равномерный, медленный бег: до 3 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	<i>«Заколдованный лес.»</i> <i>«Караси и щуки»</i>	Комплекс УГГ	

12	Легкая атлетика	5 – минутный бег.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега		«Заколдованный лес.» «Караси и щуки»	Комплекс УГГ	
13	Легкая атлетика	Кросс на 500 м.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега		«Заколдованный лес.» «Караси и щуки»	Комплекс УГГ	
14	Легкая атлетика	Техника метания малого мяча с места	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	Овладение навыками метания: Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и	«Кто дальше бросит» «Точный расчет»	Комплекс УГГ	

15	Легкая атлетика	Техника метания малого мяча с места	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м.	<p>вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность</p> <p>Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность:</p> <p>Подведение итогов по разделу "легкая атлетика".</p>	<p><i>«Точный расчет»</i></p> <p><i>«Метко в цель»</i></p>	Комплекс УГГ	
16	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метания.	<p>Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность:</p> <p>Подведение итогов по разделу "легкая атлетика".</p>	<p><i>«Кто дальше бросит»</i></p> <p><i>«Метко в цель»</i></p>	Комплекс УГГ	
17	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метания		<p><i>Кто дальше бросит»</i></p> <p><i>«Точный расчет»</i></p>	Комплекс УГГ	

18	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метания		<i>«Кто дальше бросит» «Точный расчет»</i>	Комплекс УГГ	
19	Легкая атлетика	Учет по метанию малого мяча на дальность.	Учетный урок		<i>«Кто дальше бросит» «Точный расчет»</i>	Комплекс УГГ	
20	Легкая атлетика	Тестирование на гибкость.	Учетный урок	Тест на гибкость	<i>«Караси и щуки»</i>	Комплекс УГГ	
21	Легкая атлетика	Техника челночного бега.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Бег 3х10 м челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость	<i>«Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	

22	Легкая атлетика	Учет по челночному бегу: 3 x 10 м.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Бег 3x10 м челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость	« <i>Караси и щуки</i> », « <i>Заколдованный лес</i> »	Комплекс УГГ	
23	Спортивные игры	Инструктаж перед проведением уроков по баскетболу 262/10. Индивидуальные и групповые упражнения с баскетбольным мячом.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча	Выполнение упражнений на овладение элементарными умениями в лов-ле, бросках, передачах и ведении мя-ча: Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	« <i>Играй, играй, мяч не теряй</i> » « <i>Школа мяча</i> » « <i>Мяч в корзину</i> »	Комплекс УГГ	
24	Спортивные игры	Техника ловли, броска и передачи мяча в баскетболе.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча		« <i>У кого меньше мячей</i> » « <i>Школа мяча</i> » « <i>Мяч в корзину</i> » « <i>Попали в обруч</i> »	Комплекс УГГ	

25	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча	держания, лов-ли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к диф-ференцированию параметров дви-жений, реакции, ориентированию в пространстве:	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «Попали в обруч» «снайпер»	Комплекс УГГ	
26	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча и броска.		«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему»	Комплекс УГГ	
27	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча и броска	«Овладей мячом» «Мяч ловцу» «Быстро и точно» «Игры с ведением мяча» Подвижные игры на комплексное развитие координационных и конди-ционных способностей, овладение элементарными технико-тактичес-кими взаимодействиями	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «Школа мяча»	Комплекс УГГ	
28	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча	«Борьба за мяч» Мини-баскетбол. Стойки, переме-щения, остано-вки, повороты, ловля, пе-редачи, ведение, броски;	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему»	Комплекс УГГ	

29	Спортивные игры	Тактические действия в защите и нападении.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча и броска	двусторонняя игра. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Осуществление тактических действий в защите и нападении, а также применение их в учебно-тренировочных играх.	<i>«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему»</i>	Комплекс УГГ	
30	Спортивные игры	Игра в мини – баскетбол.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча		<i>«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему»</i>	Комплекс УГГ	
31	Спортивные игры	Игра в мини – баскетбол.	Подвижные игры на совершенствование контроля, ловли, передачи, ведения мяча		<i>«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему»</i>	Комплекс УГГ	
32	Гимнастика	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики 262/08. Страховка при выполнении гимнастических упражнений. Висы и	Освоение строевых упражнений. Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	Освоение строевых упражнений Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	

		упоры.		<p>стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки</p>				
33	Гимнастика	Строевые упражнения. Тестирование подтягивания перекладине.	на	<p>Освоение строевых упражнений. Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»</p> <p>Подтягивание.</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p>	<p><i>Караси и щуки»,</i></p> <p><i>«Заколдованный лес»</i></p>	Комплекс УГГ	
34	Гимнастика	Акробатические упражнения.		<p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p>	<p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, выполнение упражнений на развитие координационных, силовых способностей и гибкости</p>	<p><i>Караси и щуки»,</i></p> <p><i>«Заколдованный лес»</i></p>	Комплекс УГГ	
35	Гимнастика	Группировка. Перекаты группировке.	в	<p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, выполнение упражнений на развитие координационных, силовых способностей и гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами,</p>	<p><i>Караси и щуки»,</i></p> <p><i>«Заколдованный лес»</i></p>	Комплекс УГГ	

36	Гимнастика	Кувырок вперёд.	Группировка; перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Группировка; перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	
37	Гимнастика	Стойка на лопатках «согнув ноги».	Группировка; перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Группировка; перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	
38	Гимнастика	Мост из положения «лежа на спине».	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	
39	Гимнастика	Комбинация из освоенных элементов.	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Перелезание через гимнастического коня Освоение навыков равновесия	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	

40	Гимнастика	Лазанье и перелезание.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	
41	Гимнастика	Упражнения равновесия.	Ходьба по гимнастической скамейке	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	
42	Гимнастика	Упражнения равновесия.	Ходьба по гимнастической скамейке	Осваивают знания о физической культуре Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки; Значение напряжения и расслабления мышц, режим дня.	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	
43	Гимнастика	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках;	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	

44	Гимнастика	Тестирование на гибкость и на силу мышц брюшного пресса.	Гибкость	<p>мост из положения «лежа на спине» Комбинация из освоенных элементов. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p>	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	
45	Гимнастика	Органы пищеварения. Игры-эстафеты с гимнастическим инвентарём.	Веселые старты	<p>Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату;</p>	<i>Караси и щуки», «Заколдованный лес»</i>	Комплекс УГГ	

				перелезание через бревно или другое препятствие, через коня			
46	Лыжная подготовка.	Инструктаж 262/11 перед проведением занятий по лыжной подготовке	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	Усвоение знаний о физической культуре Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами	<i>Эстафеты на лыжах.</i>	Комплекс УГГ	
47	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	Освоение техники лыжных ходов Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	<i>Эстафеты на лыжах.</i>	Комплекс УГГ	
48	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 2 км Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный	<i>Эстафеты на лыжах.</i>	Комплекс УГГ	

49	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход с палками	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	<i>Эстафеты на лыжах.</i>	Комплекс УГГ	
50	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход с палками	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками		<i>Эстафеты на лыжах.</i>	Комплекс УГГ	
51	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход с палками	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками		<i>Эстафеты на лыжах</i>	Комплекс УГГ	
52	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход с палками	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками		<i>Эстафеты на лыжах</i>	Комплекс УГГ	

53	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход с палками	Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
54	Лыжная подготовка	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
55	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе.	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
56	Лыжная подготовка	Подъём в гору «лесенкой». Спуск с горы в стойке. Передвижение на лыжах до 2 км со средней скоростью.	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	

57	Лыжная подготовка	Техника подъёма «лесенкой».	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
58	Лыжная подготовка	Спуск с горы в стойке.	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
59	Лыжная подготовка	Оценка техники подъёма «лесенкой».	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
60	Лыжная подготовка	Оценка техники подъёма «лесенкой».	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	

61	Лыжная подготовка	Учет навыков спуска со склона	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
62	Лыжная подготовка	Правила соревнований по лыжным гонкам и действия участников на дистанции. Прохождение дистанции 1 км с контролем времени	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км Лыжные эстафеты.		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
63	Лыжная подготовка	Правила соревнований по лыжным гонкам и действия участников на дистанции. Прохождение дистанции 1 км с контролем времени	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км Лыжные эстафеты.		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	

64	Лыжная подготовка	Игры, эстафеты на лыжах. Катание с горы	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км Лыжные эстафеты.		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
65	Лыжная подготовка	Игры, эстафеты на лыжах. Катание с горы	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км Лыжные эстафеты.		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
66	Лыжная подготовка	Игры, эстафеты на лыжах. Катание с горы	Лыжные эстафеты.		<i>Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.</i>	Комплекс УГГ	
67	Спортивные игры	Инструктаж 262/09 перед проведением занятий по мини - волейболу. Основная стойка волейболиста и передвижение в стойке по площадке	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	Выполнение упражнений на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге Закрепление и	<i>«Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попали в обруч»</i>	Комплекс УГГ	

		без мяча.		совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве			
68	Спортивные игры	Стойки перемещения. Подвижная игра: «Салки».	Подвижная игра: «Салки». Ловля, передача, броски.		<i>Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч в корзину» «Попали в обруч» «Салки»</i>	Комплекс УГГ	
69	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге «Школа мяча»		<i>«Мяч в корзину» «Попали в обруч</i>	Комплекс УГГ	

70	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге «Школа мяча» «Играй, играй, мяч не теряй»	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»	Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей»	Комплекс УГГ	
71	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попали в обруч»	Комплекс УГГ	
72	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему»		Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «Мяч в корзину» «Попали в обруч»	Комплекс УГГ	

73	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	<i>«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Пионербол»</i>	<i>«У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину»</i>	Комплекс УГГ	
74	Спортивные игры	Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Пионербол.		<i>Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей»</i>	Комплекс УГГ	
75	Спортивные игры	Учебная игра в «пионербол» по правилам «волейбола».	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Пионербол. «Школа мяча» «Попали в обруч»		<i>Мяч водящему» «У кого меньше мячей»</i>	Комплекс УГГ	

76	Спортивные игры	Учебная игра в «пионербол» по правилам «волейбола».		Усвоение знаний о физической культуре. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.	«Салки» «Салки «Ноги на весу»» «Мышеловка»	Комплекс УГГ	
77	Спортивные игры	Учебная игра в «мини-волейбол».	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м	«Салки» «Салки «Ноги на весу»» «Мышеловка»	Комплекс УГГ	
78	Спортивные игры	Учебная игра в «мини-волейбол».	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега Бег с ускорением: от 10 до 15 м Соревнования: до 60 м	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м	«Салки» «Салки «Ноги на весу»» «Мышеловка»	Комплекс УГГ	
79	Легкая атлетика	Инструктаж перед проведением занятий по легкой атлетике 262/07, правила поведения на площадке и в зале. Тестирование на гибкость.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м;	«Салки» «Салки «Ноги на весу»» «Мышеловка»	Комплекс УГГ		

80	Легкая атлетика	Бег на 30 и 60 метров с высокого старта.	Челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту	м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (с этапом до 15 м.; расстояние 5—15 м). Бег с ускорением: от 10 до 15 м. Соревнования: до 60 м	«Салки» «Салки «Ноги на весу»» «Мышеловка»	Комплекс УГГ	
81	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Учетный урок. Подвижные игры.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские	<i>Прыгающие воробушки»</i> <i>«Зайцы в огороде»</i>	Комплекс УГГ	
82	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Игры с прыжками с использованием скакалки. «Волк во рву»	с разбега и отталкивания одной ногой через плоские	<i>«Зайцы в огороде»</i> <i>«Лисы и куры»</i>	Комплекс УГГ	

83	Легкая атлетика	Учет по челночному бегу: 3 x 10 м	Игры с прыжками с использованием скакалки. «Волк во рву»	препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Закрепление навыков прыжков. Игры с прыжками с использованием скакалки.	<i>Прыгающие воробушки»</i> <i>«Лисы и куры» «Волк во рву»</i>	Комплекс УГГ	
84	Легкая атлетика	Тестирование по прыжкам в длину с места.	Игры с прыжками с использованием скакалки. «Волк во рву»		<i>Прыгающие воробушки».</i> <i>«Волк во рву»</i>	Комплекс УГГ	
85	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.	Учетный урок. Подвижные игры.		<i>«Лисы и куры»</i>	Комплекс УГГ	
86	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Игры с прыжками с использованием скакалки. «Волк во рву»		<i>Прыгающие воробушки»</i> <i>«Лисы и куры»</i>	Комплекс УГГ	

87	Легкая атлетика	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Равномерный, медленный: до 3 мин	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости 1. Равномерный, медленный: до 3 мин. 2. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	« <i>Два мороза</i> » « <i>Пятнашки</i> »	Комплекс УГГ	
88	Легкая атлетика	Тестирование по прыжкам в длину с разбега.	Равномерный, медленный: до 3 мин. Подвижные игры.		« <i>Два мороза</i> » « <i>Пятнашки</i> »	Комплекс УГГ	
89	Легкая атлетика	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Темп и ритм		« <i>Два мороза</i> » « <i>Пятнашки</i> » »	Комплекс УГГ	
90	Легкая атлетика	Развитие выносливости - бег на расстояние и на заданное время.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания;		« <i>Кто дальше бросит</i> »	Комплекс УГГ	
				Овладение навыками метания: Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и			

91	Легкая атлетика	5 – минутный бег.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м.	вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Подведение итогов по разделу "легкая атлетика".	« <i>Кто дальше</i> <i>Метко в цель</i> »	Комплекс УГГ	
92	Легкая атлетика	Кросс на 500 м.			« <i>Точный расчет</i> » <i>Метко в цель</i> »	Комплекс УГГ	
93	Легкая атлетика	Бросок набивного мяча. Учёт по метанию малого мяча на дальность.			« <i>Кто дальше бросит</i> » <i>Точный расчет</i> »	Комплекс УГГ	

94	Мини-футбол.	Инструктаж 262/04 перед проведением занятий по мини – футболу. Удары по мячу.	Перемещения, передачи, остановка мяча ногой, ведение мяча, удар по неподвижному мячу.	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: перемещения, передачи, остановка мяча ногой, ведение мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу ногой, отбор мяча, удары по воротам; двусторонняя игра. Осуществление тактических действий в защите и нападении, а также применение их в учебно-тренировочных играх.	«Заколдованный лес.» «Караси и щуки»	Комплекс УГГ	
95	Мини-футбол	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Перемещения, передачи, остановка мяча ногой, ведение мяча, удар по неподвижному мячу		«Заколдованный лес.» «Караси и щуки»	Комплекс УГГ	
96	Мини-футбол	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Осуществление тактических действий в защите и нападении, а также применение их в учебно-тренировочных играх		«Заколдованный лес.» «Караси и щуки»	Комплекс УГГ	
97	Мини-футбол	Инструктаж 262/04 перед проведением занятий по мини – футболу. Тактические действия в защите и нападении в мини-футболе.	Перемещения, передачи, остановка мяча ногой, ведение мяча, удар по неподвижному мячу		«Заколдованный лес.» «Караси и щуки»	Комплекс УГГ	

98	Мини-футбол	Ведение мяча. Передача мяча.	Осуществление тактических действий в защите и нападении, а также применение их в учебно-тренировочных играх		«Заколдованный лес.» «Караси и щуки»	Комплекс УГГ	
99	Мини-футбол	Остановка мяча ногой, отбор мяча.	Осуществление тактических действий в защите и нападении, а также применение их в учебно-тренировочных играх	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: перемещения, передачи, остановка мяча ногой, ведение мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу ногой, отбор мяча, удары по воротам; двусторонняя игра.		Комплекс УГГ	
100	Мини-футбол	Удары по мячу ногой.	Осуществление тактических действий в защите и нападении, а также применение их в учебно-тренировочных играх	Осуществление тактических действий в защите и нападении, а также применение их в учебно-тренировочных играх.			
101	Плавание	Инструктаж по ОТ на уроках по плаванию 262/06. Плавание.	Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца	Соблюдать правила техники безопасности и правила поведения на воде			

102	Плавание	Плавание.	Сухое плавание. Работа рук и ног				
-----	----------	-----------	----------------------------------	--	--	--	--

Литература для учителя:

1. Программа общеобразовательных учреждений Физическая культура 1-11 класс базовый и профильный уровни. Под редакцией А.П.Матвеева
2. Программа общеобразовательных учреждений Физическое воспитание учащихся 1-11 классов «Просвещение 1996 год»
3. Физическая культура 1-4классы. В.И.Лях, «Просвещение 2012 год»
4. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. П.К. Петров. «Издательство Удмуртского университета 1995 год»
5. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие Ю.П.Малков. «Издательство Удмуртского университета 1995 год»
6. Баскетбол в школе . Учебное пособие А.Л.Дулин «Издательство Удмуртского университета» 1996 год.

7. Конспекты уроков для учителя физической культуры 1-11 классов. Лыжная подготовка в школе, методическое пособие Б.В.Осинцев «Владос Пресс» 2001 год.
8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Д.Мейксона. «Просвещение 2001 год».
9. Настольная книга учителя физкультуры. Л.Б.Кофмана «Физкультура и спорт» 1998 год.
10. А.П.Матвеев, Физическая культура для 8-9 классов, Москва, «Просвещение» 2011 год.
11. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2010.-64с.

Литература для учащихся:

1. Б.И.Мишин, Г.И.Погадаев «Экзаменационные билеты и ответы» город Москва «Дрофа» 2003 год.
2. В.И.Лях, Я.Е.Любомирский «Физическая культура 8-9 классов» город Москва «Просвещение» 2001 год.
3. А.П.Матвеев «Экзамен по физической культуре» город Москва 2002 год.
4. В.С.Радиченко «Твой олимпийский учебник» город Москва «Физкультура и спорт» 2003 год.
5. Е.С.Лебедева «Шпаргалка экзаменационные ответы по физкультуре, выпускника школы» город Москва 2005 год.
6. А.П.Матвеев, Физическая культура для 8-9 классов, Москва, «Просвещение» 2011

