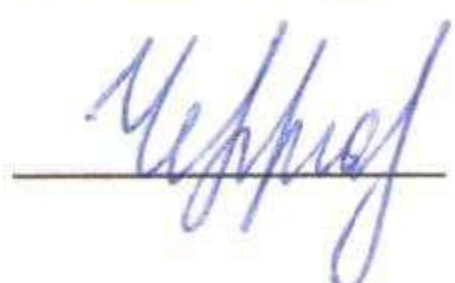


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 /М.В. Червинская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 8 А,Б,В,Г,Д,Е,Ж,З классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 20 к основной общеобразовательной программе основного общего  
образования)

Учитель

Сафонова Ольга Владимировна

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 24.08.2021 № 1

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.

4. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

*с учётом:*

6. Примерной программы по физической культуре.

7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы А.А. Зданевич, Издательство: «Просвещение», 2020г.

9. Рабочая программа воспитания МБОУ «СТШ»

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

**Модуль «Школьный урок»** предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

**Воспитательный потенциал школьного урока** складывается из:

- содержания учебного предмета и умелого его отбора;
- личности учителя с его социокультурным опытом;
- уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;
- социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;

-уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные

связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

### **Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:**

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

### **Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:**

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе. Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

### **Формы реализации воспитательного потенциала урока:**

- проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
- проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
- работа с текстами на основе базовых ценностей;

-использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

### ***Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета***

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

**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 школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. 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.

### ***Описание места учебного предмета, курса в учебном плане***

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 2 часа в неделю в объёме 70 часов в год для 5,6 классов. В 7-9 классах предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часов в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Обязательная часть							
Физическая культура	Физическая культура	2/70	2/70	3/105	3/105	3/105	455
Итого		2/70	2/70	3/105	3/105	3/105	455

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СТШ.

### *Результаты освоения учебного предмета*

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p><b>Знать/понимать</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p><b>уметь</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

## Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (*промежуточная аттестация*) по итогам года проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

### Содержание учебного предмета

**Легкая атлетика** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

#### Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

#### Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития

прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

**Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне**

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

*Тематический план курса*

№	Основные разделы	Количество часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	11
2	Спортивные игры на основе баскетбола.	15
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	9
5	Спортивные игры на основе волейбола.	11
6	Легкая атлетика	12
Итого: 70		
6 класс		
1	Легкая атлетика	11
2	Баскетбол	15
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	9
5	Волейбол	11
6	Легкая атлетика	12
Итого: 70		
7 класс		
1	Легкая атлетика	17
2	Баскетбол	19
3	Гимнастика	15
4	Кроссовая подготовка	10
5	Волейбол	17
6	Легкая атлетика	27
Итого: 105		
8 класс		
1	Легкая атлетика	15
2	Баскетбол	18
3	Гимнастика	21



4	Лыжная подготовка	17
5	Волейбол	12
6	Легкая атлетика	22
Итого: 105		
9 класс		
1	Легкая атлетика	12
2	Баскетбол	18
3	Гимнастика	17
4	Волейбол	16
5	Лыжная подготовка	14
6	Легкая атлетика	24
Итого: 105		

**Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета**

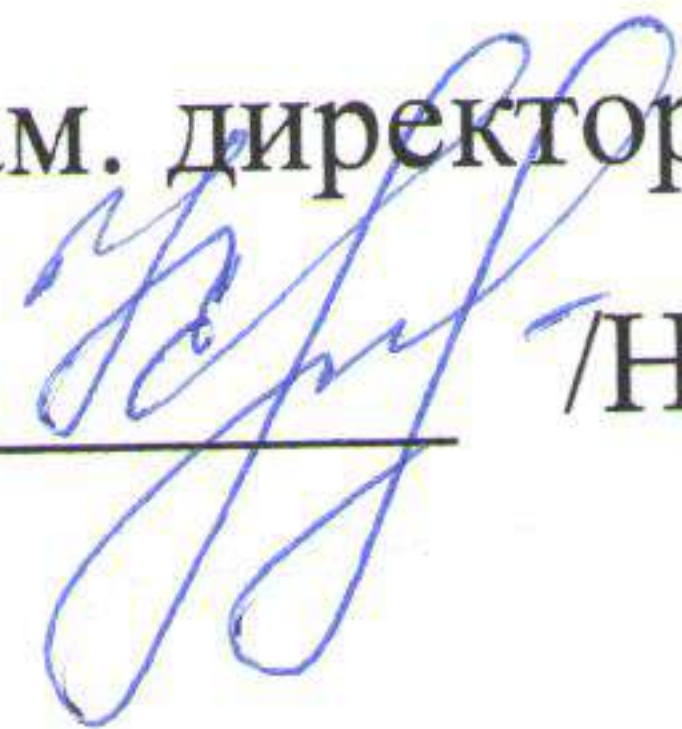
Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа: «Физическая культура 5-7 классы» (М.Я. Виленский, И.М. Туревский: Просвещение, 2017г.); «Физическая культура 8-9 классы» (В. И. Лях,: Просвещение, 2020г.); «Физическая культура 5-7 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.); «Физическая культура 8-9 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.);
Учебник, учебное пособие	- Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2011 - Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с - Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. 6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998. 7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. 8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. 9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. 10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. 11. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые и электронные	1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный

образовательные ресурсы	ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a> 2. Сайты: <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a>
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2020 № СТШ-13-333/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 4 «К», 4 Л» класса

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Сафонова Ольга Владимировна

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 20.08.2020 № 1

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

*с учётом:*

6. Примерной программы по физической культуре.
7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
8. Программой к завершённой предметной линии учебников физическая культура: 1-4 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2017.

### *Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета*

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

#### **Цели:**

- сформировать у обучающихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развить творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

Программа предлагает комплексный подход к укреплению здоровья. Особенность построения курса состоит в том, что кроме совершенствования физических качеств, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В младшем школьном возрасте уделяется внимание всестороннему развитию физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений. Отличительной чертой курса преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

### ***Описание места учебного предмета, курса в учебном плане***

В обязательной части учебного плана начального общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 102 часа в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год				Итого
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
<b>Обязательная часть</b>						
Физическая культура	Физическая культура	3/102	3/102	3/102	3/102	408
Итого		3/102	3/102	3/102	3/102	408

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 13.

### ***Результаты освоения учебного предмета***

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p><b>Знать/понимать</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p><b>уметь</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

### *Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса*

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета **(промежуточная аттестация) по итогам года** проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

### **Содержание учебного предмета**

**Легкая атлетика** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег на короткие и длинные дистанции; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Гимнастика**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры**

Освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом на основе спортивной игры баскетбол.

### **Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне**

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<b>Коррективы не внесены</b>		

### **Тематический план курса**

№	Основные разделы	Количество часов
1 класс		
1	Легкая атлетика	
2	Кроссовая подготовка	
3	Легкая атлетика	
4	Гимнастика	
5	Подвижные игры	
6	Подвижные игры на основе баскетбола	



7	Легкая атлетика	
8	Кроссовая подготовка	
Итого:		
2 класс		
1	Легкая атлетика	
2	Кроссовая подготовка	
3	Легкая атлетика	
4	Гимнастика	
5	Подвижные игры	
6	Подвижные игры на основе баскетбола	
7	Легкая атлетика	
8	Кроссовая подготовка	
Итого:		
3 класс		
1	Легкая атлетика	
2	Кроссовая подготовка	
3	Легкая атлетика	
4	Гимнастика	
5	Подвижные игры	
6	Подвижные игры на основе баскетбола	
7	Легкая атлетика	
8	Кроссовая подготовка	
Итого:		
4 класс		
1	Легкая атлетика	
2	Баскетбол	
3	Гимнастика	
4	Спортивные игры	
5	Лыжная подготовка	
6	Подвижные игры на основе баскетбола	
7	Легкая атлетика	
Итого:		

***Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета***

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017); «Физическая культура 1-2 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-Граф, 2017г.); «Физическая культура 3-4 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-Граф, 2017г.);
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование по темам курса.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные разработки по физической культуре для учащихся 1- 4 классов (Ковалько В.И.) – М.: Вако, 2016.
Список используемой литературы	1. Физическая культура: Учебник: 1-4 классы В. И. Лях Издательство: «Просвещение», 2017; 2. Анащенко С.В., Бойкина М.В., Виноградская Л.А., Матвеев А.П.. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение, 2012. 3. Казачкова С.П., Умнова М.С. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. – М.: Планета, 2012. 4. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2008. 5. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	1. <b>Википедия.</b> Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a> 2. Сайты: <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a>
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Сила	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м.	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м, с.	11,0	11,5

### КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема	Основное содержание занятия
	план	факт		
1.			Вводный Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре.	Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, , как жизненно важные способы передвижения человека .Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. , Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "два мороза».
2			Бег на 30метров с высокого старта.	Понятие " короткая дистанция" выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "вызов номера». Развитие скоростных качеств.
3			Бег на 30метров с высокого старта.	Понятие " короткая дистанция" выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Развитие скоростных качеств.
4.			Тестирование бега на 30метров с высокого старта.	Понятие "короткая дистанция" выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "вызов номера». Развитие скоростных качеств.
5.			Челночный бег 3*10мс высокого старта.	Бег 2 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. ОРУ. тестирование челночного бега. Понятие "утренняя зарядка ,ее роль и значение" Подвижная игра "Пятнашки». Развитие скоростных качеств.

6.			Челночный бег 3*10мс высокого старта.	Бег 2 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. ОРУ. тестирование челночного бега. Понятие "утренняя зарядка ,ее роль и значение" Подвижная игра "Пятнашки». Развитие скоростных качеств.
7.			Тестирование челночного бега 3*10мс высокого старта.	Бег 2 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. ОРУ. тестирование челночного бега. Понятие "утренняя зарядка ,ее роль и значение" Подвижная игра "Пятнашки». Развитие скоростных качеств.
8.			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Преодоление малых препятствий.Понятия скорость бега, осанка, закаливание их роль и значение. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.
9.			Бег по пересеченной местности	(4минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). . Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Обучить правильному дыханию при беге. составить комплексы упражнений.
10			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м), Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция, бег, разновидности ходьбы.
11			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье, осанка.
12			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 1.00м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Гуси лебеди". ОРУ. Развитие выносливости
13.			Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег 20 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие

				скоростных качеств.
14.			Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег 30-60 м Челночный бег. Подвижная игра "два мороза». Развитие ловкости и скоростных качеств.
15.			Равномерный бег(9мин).Чередование бега с ходьбой.	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение специально беговых упражнений. Бег на развитие выносливости.
16.			Равномерный бег(7мин).Смешанное передвижение.	Бег с высоким подниманием бедра, за хлест голени. Прыжки на правой и левой ноге, подскоки. Развитие выносливости.
17.			Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки».	ОРУ. Специально беговые упражнения. Приставные шаги правым и левым боком, подскоки.
18-			Прыжок в длину с места. П/И «Перестрелка».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
19			Прыжок в длину с места. П/И «Перестрелка».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
20			Тестирование прыжка в длину с места. . П/И «Перестрелка».	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Ору. тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
21			Метание мяча на дальность и на заданное расстояние, на результат П/и «Метко в цель».	Определять, где применяются действия с мячом. Задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
22.			Бросок малого мяча.	Понятие метание малого мяча. Разучивание разминки с теннисными мячами. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. Подвижная игра "Попади в цель"
23.			Бросок малого мяча.	Изучение метание набивного мяча(1кг)на дальность из-за головы. ОРУ.

				26Подвижная игра "Попади в цель"
24.			Бросок набивного мяча. П/И «Перестрелка».	Изучение метание набивного мяча(1кг)на дальность двумя руками снизу. ОРУ. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска.
25.			Бросок набивного мяча.	Изучение метание набивного мяча(1кг)на дальность двумя руками снизу. ОРУ. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска.
26			Бросок набивного мяча. П/И «Перестрелка».	Изучение метание набивного мяча(1кг)на дальность двумя руками снизу. ОРУ. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска.
27			Тестирование метания набивного мяча на дальность	Строевые упражнения. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Тестирование набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска.
28.			Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед	Изучение составления комплекса. Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Ниточка иголочка". Развитие координационных способностей.
29.			Кувырки вперед.	Изучение составления комплекса. Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Ниточка иголочка". Развитие координационных способностей.
30.			Кувырки вперед. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Перестрелка". Развитие координационных способностей.
31			Кувырок назад.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Перестрелка". Развитие координационных способностей.

32			Кувырок назад.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Ниточка иголочка». Развитие координационных способностей.
33			Стойка на лопатках, мост.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение стойки на лопатках, мост. Игра «Пройти бесшумно ». Развитие координационных способностей.
34			Комбинации освоенных элементов.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение стойки на лопатках, мост. Игра «Пройти бесшумно ». Развитие координационных способностей.
35.			Подъем туловища из положения лежа на спине.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. понятие "гимнастика" Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.
36			Подъем туловища из положения лежа на спине.	Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. понятие "гимнастика" Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек.
37			Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Развитие координационных способностей. Спортивная эстафета. Круговая тренировка.
38.			Стойка на лопатках, мост.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение стойки на лопатках, мост. Игра «Пройти бесшумно ». Развитие координационных способностей.
39.			Равновесие. Строевые упражнения	Понятие "Равновесие" Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра змейка. Развитие координационных способностей.
40			Подтягивание в висе (висе лежа)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис

				прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.
41			Подтягивание в висе (висе лежа)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.
42			Наклон вперед из положения сидя.	Организующие команды и приемы. ОРУ сидя на полу. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
43			Наклон вперед из положения стоя.	Организующие команды и приемы. ОРУ сидя на полу. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячом.
44.			Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра Белки в лесу. Развитие координационных способностей.
45.			Лазанье и перелезание.	Строевые упражнения. Бег с заданиями, пролезая через обруч. ОРУ Лазание по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Белки в лесу». Развитие силовых способностей.
46.			Лазанье и перелезание.	Строевые упражнения. Бег с заданиями, пролезая через обруч. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
47.			Висы и упоры.	Строевые упражнения. Бег с заданиями, ору в движении. Понятие что такое висы на перекладине. Висы на низкой перекладине и гимнастической стенке, выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
48.			Висы и упоры. Прыжки на скакалках.	Строевые упражнения. Бег с заданиями, ору в движении Висы на низкой перекладине и гимнастической стенке, выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса. Изучение упора лежа и упор стоя на



				коленях. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.
49.			Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!».
50			Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Подвижные игры.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Гуси лебеди», «Два мороза», "охотники и утки". Эстафеты закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
51			Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры: «Кружева», «Караси и щука». Эстафеты с обручами и скакалками закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
52.			Подвижные игры.	ОРУ: тема; как стать выносливым. Строевые упражнения. ОРУ. «Вышибалы», «День ночь». Эстафеты. закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений скоростно-силовых способностей.
53			Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде". Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90, 180 градусов с продвижением перед.
54			Подвижные игры.	Понятие скорость и бег по кругу. Ходьба и бег. ОРУ. Общеразвивающие упражнения(скорость, бег по кругу).подвижная игра салки.
55.			Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
56			Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Гусеницы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.
57			Подвижные игры.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение солнышко(со скакалкой).подвижные игры хромая лиса, Медведь и вожак.

58.			Подвижные игры.	Понятие скорость и бег по кругу. Ходьба и бег. ОРУ. Общеразвивающие упражнения(скорость, бег по кругу).подвижная игра салки.
59			Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
60			Одновременный бесшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
61			Одновременный бесшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
62			Одновременный бесшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
63			Одновременный бесшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
64			Одновременный бесшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
65			Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
66.			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
67.			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
68			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
69			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
70			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
71			Подвижные игры на основе баскетбола..	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Обучение броска в корзину. Игра "Овладей мячом." Развитие координационных способностей
72.			Подвижные игры на основе баскетбола.	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Закрепление броска в корзину. Игра "Овладей мячом."Развитие координационных способностей

73			Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Развивает глазомер, ловкость.
74			Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Принятие контрольных нормативов.
75.			Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ .Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча двумя руками от груди, эстафеты с мячами Игра «Снайперы». Принятие контрольных нормативов.
76			Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает. глазомер, ловкость. Принятие контрольных нормативов.
77			Инструктаж по ТБ. При занятиях легкой атлетикой Ходьба и бег.	"выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Ловишка». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.
78.			Челночный бег 3*10м с высокого старта.	Бег 2 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. ОРУ. тестирование челночного бега. Понятие "утренняя зарядка ,ее роль и значение" Подвижная игра "Пятнашки». Развитие скоростных качеств.
79.			Челночный бег 3*10м с высокого старта.	Бег 2 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. ОРУ. тестирование челночного бега. Понятие "утренняя зарядка ,ее роль и значение" Подвижная игра "Пятнашки». Развитие скоростных качеств.
80			Тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта.	«Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Ловушка». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.

81			Метание мяча на дальность и на заданное расстояние, на результат П/и «Метко в цель».	Определять, где применяются действия с мячом. Задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
82			Бросок малого мяча.	Понятие метание малого мяча. Разучивание разминки с теннисными мячами. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. Подвижная игра "Попади в цель"
83			Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки».	ОРУ. Специально беговые упражнения. Приставные шаги правым и левым боком, подскоки.
84			Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
85			Прыжок в длину с места	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
86			Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Ору. тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести. Принятие контрольных нормативов.
87			Бросок малого мяча.	Изучение метание набивного мяча(1кг)на дальность из-за головы. ОРУ. Подвижная игра "Попади в цель"
88			Тестирование метания набивного мяча на дальность	Строевые упражнения. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Тестирование набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов.
89			Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование пресс. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов.

90			Бег на 30метров с высокого старта.	Понятие" короткая дистанция" выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "вызов номера». Развитие скоростных качеств.
91			Бег на 30метров с высокого старта.	Понятие" короткая дистанция" выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "вызов номера». Развитие скоростных качеств.
92			Тестирование бега на 30метров.	«Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись!, равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Ловушка». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.
93			Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой.	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение специально беговых упражнений. Бег на развитие выносливости.
94			Равномерный бег(7мин). Смешанное передвижение.	Бег с высоким подниманием бедра, за хлест голени. Прыжки на правой и левой ноге, подскоки. Развитие выносливости.
95			Бег по пересеченной местности	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Обучить правильному дыханию при беге. составить комплексы упражнений. Принятие контрольных нормативов.
96			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м), Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция, бег, разновидности ходьбы. Принятие контрольных нормативов.
97			Бег по	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100

			пересеченной местности	м). Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки». Понятие здоровье, осанка. Принятие контрольных нормативов.
<b>98</b>			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 1.00м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Гуси лебеди". ОРУ. Развитие выносливости. Принятие контрольных нормативов.
<b>99</b>			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Преодоление малых препятствий Понятия скорость бега, осанка, закаливание их роль и значение. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Принятие контрольных нормативов.
<b>100</b>			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Понятия скорость бега, осанка, закаливание их роль и значение. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.
<b>101</b>			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Понятия скорость бега, осанка, закаливание их роль и значение. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.
<b>102</b>			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Понятия скорость бега, осанка, закаливание их роль и значение. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.

## Спортивные соревнования

### «Баскетбол и Волейбол - шоу»

**Численность участников** – 2 команды (16 участников)

**Дата проведения:** 5.03.2020

**Актуальность тематики:** проблемы влияния на организм учащихся здорового образа жизни, индивидуальной двигательной активности.

#### **Цели и задачи:**

- популяризация и развитие баскетбола и волейбола в школе
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших команд и участников;
- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие чувство коллективизма и волевых качеств учащихся.

#### **Методы восприятия учащихся:**

- исполнительный, оздоровительный, продуктивно-практический.

**Формы сотрудничества:** индивидуальный, групповой, коллективный.

**Методическое обеспечение:** баскетбольные мячи, волейбольные мячи, свисток, мел, секундомер, обручи, гимнастические скамейки, малые мячи, длинная скакалка.

**Ведущий:** Добрый день, дорогие наши гости, дорогие друзья, участники мероприятия.

Мы рады видеть вас. Сегодня у нас спортивное мероприятие «Баскетбол и Волейбол – шоу».

Ведущий знакомит зрителей, участников команд со своими помощниками, судьями, жюри.

#### **Конкурс 1. Штрафные броски**

Команде предоставляется каждому выполнить 8 штрафных бросков, учитывается общее количество попаданий.

#### **Конкурс 2. Ведение мяча змейкой**

Команда получает один баскетбольный мяч, по команде марш! Первый участник ведет мяч змейкой, обводя все стойки, затем возвращается обратно и передает этап следующему. И так вся команда. Учитывается пройденное время всей команды.

### **Конкурс 3. Броски с разных точек**

На одной половине баскетбольной площадке разбросаны баскетбольные мячи. Задача всей команды в течении

1 минуты необходимо забросить наибольшее количество мячей в баскетбольную корзину. Бросок каждого мяча оценивается по балльной системе.

### **Конкурс 4. Интеллектуальная викторина**

Команда выстраивается в шеренгу, им дается лист бумаги с 20 вопросами из области баскетбола, физической культуры, спорта, на которые они должны написать ответ. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

- Официальная дата зарождения баскетбола? (1891 год)
- Общая продолжительность официальной игры в баскетболе? (40 минут)
- Игрок, имеющий самый высокий рост, выполняет функцию? (центрового)
- Как называется минутный перерыв в периоде? (тайм-аут)
- Какой официальный цвет баскетбольного мяча? (оранжевый)
- Снайперское качество баскетболиста? (меткость)
- Шаг на пути к чемпионству? (тренировка)
- Часы учителя физической культуры и тренера? (секундомер)
- Уличная игра в мяч, пришедшая к нам из США? (стритбол)
- Что необходимо сделать после учебы, чтобы накопить новые силы? (отдохнуть)
- Как называются физические упражнения, которые помогают перейти от сна к бодрствованию и получить заряд энергии на целый день? (зарядка)
- Перечислите основные средства закаливания? (солнце, воздух, вода)
- Когда и где появилась игра в волейбол? (1895г., США)
- Назовите официальную дату рождения волейбола в России? (28 июля 1928г.)
- Когда волейбол был включен в программу Олимпийских игр? (с 1964 г.)
- Назовите размеры волейбольной площадки? (18x9 м)
- Как называется технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру? (Подача)
- Как называется технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника? ( Прием мяча)
- Как называется специальный игрок команды, выполняющий исключительно защитные функции? (Либеро)
- Какие внешние отличия от остальных игроков у игрока либеро? (Цвет майки)

### **Конкурс 6. Прыжки на дальность**



Каждый участник команды выполняет 1 прыжок в длину с места. Учитывается общее расстояние команды.

### **Конкурс 7. Прыжки через длинную скакалку**

Вся команда прыгает через длинную скакалку в течение 1 минуты. Учитывается количество прыжков выполненных всей команды.

### **Конкурс 8. Конкурс капитанов**

Команда выполняет по очереди. Первый участник выполняет передачи об стенку, далее обводит ориентиры змейкой и делает два шага бросок. Затем ведение мяча, змейкой проходя через обручи. Потом ведение мяча через скамейку и в конце выполняет штрафной бросок. И передает этап следующему. Учитывается общее время команды.

**Ведущий:** Внимание! Командам построится для оглашения итогов спортивного мероприятия.

Жюри объявляет итоги спортивного мероприятия, подчеркивая старания участников.

**Команды, награждаются дипломами.**

