

Учебник: В.И.Лях Программы общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов», М. просвещение, 2014г.

Общее количество часов по плану (в год) – 105 ч.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

Предметные результаты

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

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

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

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. 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. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; 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;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-16	Легкая атлетика	16
17-27	Кроссовая подготовка	11
28-48	Спортивные игры (баскетбол)	21
49-61	Гимнастика с элементами акробатики	13
62-77	Спортивные игры (волейбол)	16
78-87	Кроссовая подготовка	10
88-102	Легкая атлетика	15
103-105	Футбол	3

3. Тематическое планирование по физической культуре.

5 класс

№ урока	№ урока внутри темы	Тема урока	Тема НРК	Дата
Легкая атлетика 16ч.				
1.	1	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Заслуженные тренера России, работающие на Юж. Урале	
2	2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	Заслуженные тренера России, работающие на Юж. Урале	
3	3	Высокий старт. Стартовый разгон.	Заслуженные тренера России, работающие на Юж. Урале	
4	4	Высокий старт		
5	5	Высокий старт		
6	6	Финальное усилие. Эстафеты.		
7	7	Финальное усилие. Эстафеты.		
8	8	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		

9	9	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости		
10	10	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости		
11	11	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.		
12	12	Метание мяча на дальность.		
13	13	Метание мяча на дальность.		
14	14	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.		
15	15	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.		
16	16	Прыжок в длину с разбега.		
Кроссовая подготовка 11ч.				
17	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Дворцы спорта г. Кыштыма	

18	2	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	Дворцы спорта г. Кыштыма	
19	3	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Дворцы спорта г. Кыштыма	
20	4	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости		
21	5	Преодоление препятствий		
22	6	Преодоление препятствий		
23	7	Переменный бег		
24	8	Переменный бег		
25	9	Гладкий бег	Спортивные сооружения г. Кыштыма	
26	10	Бег в равномерном темпе.	Спортивные сооружения г. Кыштыма	
27	11	Бег в равномерном темпе.	Спортивные сооружения г. Кыштыма	
Спортивные игры. Баскетбол 21ч.				

28	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.		
29	2	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.		
30	3	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.		
31	4	Ловля и передача мяча.	История появления и развития баскетбола (15 мин)	
32	5	Ловля и передача мяча.	История появления и развития баскетбола (15 мин)	
33	6	Ловля и передача мяча.	История появления и развития баскетбола (15 мин)	
34	7	Ведение мяча.		
35	8	Ведение мяча.		
36	9	Ведение мяча		
37	10	Броски мяча		
38	11	Броски мяча.		

39	12	Броски мяча.		
40	13	Техника владения мячом.	Баскетбол в г. Кыштым (15 мин)	
41	14	Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбол в г. Кыштым (15 мин)	
42	15	Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбол в г. Кыштым (15 мин)	
43	16	Нападение быстрым прорывом.		
44	17	Нападение быстрым прорывом.		
45	18	Взаимодействие двух игроков		
46	19	Взаимодействие двух игроков		
47	20	Тактика свободного нападения		
48	21	Тактика свободного нападения		
Гимнастика 13ч.				
49	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.		

50	2	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
51	3	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
52	4	Прыжки со скакалкой.	Лыжный спорт. Виды. (15 мин)	
53	5	Прыжки со скакалкой.	Лыжный спорт. Виды. (15 мин)	
54	6	Прыжки со скакалкой.	Лыжный спорт. Виды. (15 мин)	
55	7	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.		
56	8	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.		
57	9	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	Горнолыжный спорт в г. Кыштым Горнолыжные центры. (15 мин)	
58	10	Круговая тренировка.	Горнолыжный спорт в г. Кыштым Горнолыжные центры. (15 мин)	
59	11	Круговая тренировка.	Горнолыжный спорт в г. Кыштым Горнолыжные центры. (15 мин)	
60	12	Акробатическая комбинация.		

61	13	Акробатическая комбинация.		
Спортивные игры. Волейбол 16ч.				
62	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	История появления и развития волейбола (ЦОР) (15 мин)	
63	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	История появления и развития волейбола (ЦОР) (15 мин)	
64	3	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	История появления и развития волейбола (ЦОР) (15 мин)	
65	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
66	5	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
67	6	Прием мяча снизу над собой.		
68	7	Передача мяча с низу.		
69	8	Нижняя прямая подача мяча.		
70	9	Нижняя прямая подача мяча		

71	10	Нижняя прямая подача мяча		
72	11	Прямой нападающий удар.		
73	12	Прямой нападающий удар.		
74	13	Прямой нападающий удар.		
75	14	Тактика игры.		
76	15	Тактика игры.		
77	16	Тактика игры.		
Кроссовая подготовка 10ч.				
78	1	Преодоление препятствий	Юж. Уральцы– участники Зимних Олимпийских игр (15 мин)	
79	2	Преодоление препятствий	Юж. Уральцы – участники Зимних Олимпийских игр (15 мин)	
80	3	Смешенное передвижение.	Юж. Уральцы – участники Зимних Олимпийских игр (15 мин)	

81	4	Смешенное передвижение.		
82	5	Переменный бег.		
83	6	Переменный бег.		
84	7	Бег в равномерном темпе 15 мин.		
85	8	Бег в равномерном темпе.		
86	9	Преодоление полосы препятствий.		
87	10	Гладкий бег		
Легкая атлетика 15ч.				
88	1	Спринтерский бег	Юж. Уральцы – участники Летних Олимпийских игр. (15 мин)	
89	2	Спринтерский бег	Юж. Уральцы – участники Летних Олимпийских игр. (15 мин)	
90	3	Высокий старт.	Юж. Уральцы – участники Летних Олимпийских игр. (15 мин)	

91	4	Высокий старт.		
92	5	Финальное усилие. Эстафеты.		
93	6	Финальное усилие. Эстафеты.		
94	7	Эстафеты.		
95	8	Бег на средние дистанции.		
96	9	Эстафетный бег		
97	10	Эстафетный бег		
98	11	Метание мяча.		
99	12	Метание мяча		
100	13	Метание мяча		
101	14	Разновидности прыжков		
102	15	Разновидности прыжков		

Футбол 3ч.

103	1	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам		
104	2	Овладение элементарными умениями в ведении мяча		
105	3	Подвижные игры с элементами футбола		

6 класс

№ урока	№ урока внутри темы	Тема урока	НРК	Дата
Легкая атлетика 16ч.				
1.	1	Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)	

2	2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)	
3	3	Высокий старт. Стартовый разгон.	Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)	
4	4	Высокий старт		
5	5	Высокий старт		
6	6	Финальное усилие. Эстафеты.		
7	7	Финальное усилие. Эстафеты.		
8	8	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
9	9	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости		
10	10	Бег 100– 150м. Развитие скоростно – силовых способностей.		

11	11	Метание мяча на дальность.		
12	12	Метание мяча на дальность.		
13	13	Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей		
14	14	Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей.		
15	15	Прыжок в длину с разбега.		
16	16	Прыжок в длину с разбега.	Оздоровительные и закаливающие процедуры.(15 мин)	
Кроссовая подготовка 11 ч.				
17	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости.	Оздоровительные и закаливающие процедуры. (15 мин)	
18	2	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	Оздоровительные и закаливающие процедуры. (15 мин)	

19	3	Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости.		
20	4	Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости		
21	5	Преодоление препятствий		
22	6	Преодоление препятствий		
23	7	Переменный бег		
24	8	Переменный бег		
25	9	Гладкий бег	Спортивные сооружения г. Кыштыма (15 мин)	
26	10	Бег в равномерном темпе.	Спортивные сооружения г. Кыштыма	
27	11	Бег в равномерном темпе.	Спортивные сооружения г. Кыштыма	
Спортивные игры. Баскетбол 21 ч.				
28	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Развитие баскетбола в г. Кыштыма	

29	2	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Развитие баскетбола в г. Кыштыма	
30	3	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Развитие баскетбола в г. Кыштыма	
31	4	Ловля и передача мяча.		
32	5	Ловля и передача мяча.		
33	6	Ловля и передача мяча.		
34	7	Ведение мяча.		
35	8	Ведение мяча.		
36	9	Ведение мяча		
37	10	Броски мяча		
38	11	Броски мяча.		
39	12	Броски мяча.		
40	13	Техника владения мячом.	Баскетбольный клуб г. Кыштыма	

41	14	Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбольный клуб г. Кыштыма	
42	15	Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбольный клуб г. Кыштыма	
43	16	Нападение быстрым прорывом.		
44	17	Нападение быстрым прорывом.		
45	18	Взаимодействие двух игроков		
46	19	Взаимодействие двух игроков		
47	20	Тактика свободного нападения		
48	21	Тактика свободного нападения		
Гимнастика 13 ч.				
49	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	Развитие акробатике в г. Кыштыме	
50	2	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Развитие акробатике в г. Кыштыме	
51	3	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Развитие акробатике в г. Кыштыме	

52	4	Прыжки со скакалкой.		
53	5	Прыжки со скакалкой.		
54	6	Прыжки со скакалкой.		
55	7	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.		
56	8	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.		
57	9	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.		
58	10	Круговая тренировка.		
59	11	Круговая тренировка.		
60	12	Акробатическая комбинация.		
61	13	Акробатическая комбинация.		
Спортивные игры. Волейбол .16 ч.				
62	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	История появления и развитие волейбола. (15 мин)	

63	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	История появления и развитие волейбола. (15 мин)	
64	3	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	История появления и развитие волейбола. (15 мин)	
65	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
66	5	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
67	6	Прием мяча снизу над собой.		
68	7	Передача мяча с низу.		
69	8	Нижняя прямая подача мяча.		
70	9	Нижняя прямая подача мяча	Волейбол в г. Кыштым	
71	10	Нижняя прямая подача мяча	Волейбол в г. Кыштым	
72	11	Прямой нападающий удар.	Волейбол в г. Кыштыме	
73	12	Прямой нападающий удар.		
74	13	Прямой нападающий удар.		

75	14	Тактика игры.		
76	15	Тактика игры.		
77	16	Тактика игры.		
Кроссовая подготовка 10ч.				
78	1	Преодоление препятствий		
79	2	Преодоление препятствий		
80	3	Смешенное передвижение.		
81	4	Смешенное передвижение.		
82	5	Переменный бег.	Горнолыжные центры г. Кыштым	
83	6	Переменный бег.	Горнолыжные центры г. Кыштым	
84	7	Бег в равномерном темпе 15 мин.	Горнолыжные центры г. Кыштым	
85	8	Бег в равномерном темпе.		

86	9	Преодоление полосы препятствий.		
87	10	Гладкий бег		
Легкая атлетика 15ч.				
88	1	Спринтерский бег		
89	2	Спринтерский бег		
90	3	Высокий старт.		
91	4	Высокий старт.		
92	5	Финальное усилие. Эстафеты.		
93	6	Финальное усилие. Эстафеты.		
94	7	Эстафеты.	Юж. Уральцы – участники Зимних Олимпийских игр (15 мин)	
95	8	Бег на средние дистанции.	Юж. Уральцы – участники Зимних Олимпийских игр (15 мин)	
96	9	Эстафетный бег	Юж. Уральцы – участники Зимних Олимпийских игр (15 мин)	

97	10	Эстафетный бег		
98	11	Метание мяча.		
99	12	Метание мяча		
100	13	Метание мяча		
101	14	Разновидности прыжков		
102	15	Разновидности прыжков		
Футбол 3ч.				
103	1	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам		
104	2	Овладение элементарными умениями в ведении мяча		
105	3	Подвижные игры с элементами футбола		

