


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Чечкабская средняя общеобразовательная школа Буинского района
Республики Татарстан»

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УР
 Халитова Г.Н.

« 29 » августа 2019г.


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
 Бикмуллин Р. Д.
Приказ от «29» августа 2019 г. № 126



Рабочая программа
по физической культуре
6 класс
на 2019 -2020 учебный год

Учитель: Садырткинов Р.Х.
Квалификационная категория: первая

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Руководитель ШМО: 
Султанова А.М.

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.

1. Рабочая программа 6 класса по физической культуре составлена на основе :

- Федерального Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 05.03.2004 года №1089) (с действующими изменениями); Приказ МОиН РТ от 09.07.2012 г. № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;
- Учебного плана МБОУ « Ново-Чечкабская СОШ» Буинского муниципального района Республики Татарстан на 2019-2020 учебный год.
- Примерных программ по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), изменений № 164 от 3 июня 2008г.. письма МОиН РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2001);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

2. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 6 классе

68 часов в год, с учетом 2 часа в неделю программа составлена на 1 год.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

4. Цель и задачи физического воспитания учащихся 6 класса направлены:

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

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

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

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

5. Формы подведения итогов:

1. Мониторинг уровня физической подготовки личности обучающихся (бег-1000м,30м, подтягивание на перекладине, май).

Содержание

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		6 класс
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	1
1.2	Волейбол	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Баскетбол	6

2.	Вариативная часть	18
2.1	Волейбол	6
2.2	Баскетбол	6
2.3	Лыжная подготовка	2
2.4	Занятия на коньках	2
	Легкая атлетика	4
	Итого	70

Учебно – тематическое планирование в 6 классе.

№ у р о к о в	Наименование разделы программы, с указанием кол- ва часов; тема урока.	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
				план	Факт
1	Теория	1. Физическое совершенство как результат использования средств физической культуры. Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках. Правила поведения на спортплощадке и в спортзале. Значения занятий физкультурой. Осанка. Физкультминутка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Правила соревнований. Введение ВФСК (ГТО) Содержание. Сдача нормативов в течение учебного года. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Правила соревнований. 2. Медленный бег - 300 м. ОРУ – типа зарядки. 3. Подвижные игры – «Салки».	Бег – 300 м. Повторить правила поведения в спортзале и на спортплощадке.	2.09	
2	Лёгкая атлетика-1	Строевые упражнения на месте. ОРУ типа зарядки. 1.Бег – 500 м. 2. Повторение – старт и стартовый разгон в беге с умеренной скоростью. 3. Подвижные игры – «Салки». 4. О.Ф.П. (подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине)	Бег – 300 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.	6.09	
3	Лёгкая атлетика - 2	Строевые упражнения на месте. ОРУ типа зарядки 1.Бег – 800 м. 2. Повторение – старт и стартовый разгон. 3.Разучивание - бег по повороту.4. Подвижные игры – «Салки в парах». 5. О.Ф.П.	Бег – 300 м.	9.09	
4	Лёгкая атлетика - 3	1.Бег -1000 м. 2. Совершенствование – старт и стартовый разгон. 3. Повторение - бег по повороту . 4. Совершенствование – прыжок в длину с места. 5. Подвижные игры – «Салки в парах» О.Ф.П.	Бег – 500 м.	13.09	
5	Лёгкая атлетика - 4	1. Совершенствование – прыжок в длину с места. 2. Совершенствование бег – 60 м. Старт и стартовый разгон. 3. Подвижные игры – «Пустое место» 4. О.Ф.П.	Бег – 400 м. Повторить прыжок в длину с места.	16.09	
6.	Лёгкая атлетика - 5	1. Учет - бег 60 м. 2. Совершенствование - бег по повороту. 3. Подвижные игры – «Пустое место». 4. О.Ф.П.	Бег – 500 м. Повторить	20.09	

			высокий старт.		
7	Лёгкая атлетика - 6	1. Учет – бег 1000 м. 2. Совершенствование - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» 3-5 шагов разбега. 3. Подвижные игры – «Зайцы в огороде» 4. О.Ф.П.	Бег – 700 м.	23.09	
8	Лёгкая атлетика - 7	1. Совершенствование – подтягивание на перекладине. 2. Совершенствование - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега . 3. Подвижные игры – «Зайцы в огороде» 4. Учет – подтягивание на перекладине.	Бег –1000 м.	27.09	
9	Лёгкая атлетика - 8	1. Совершенствование – наклон вперёд. 2. Совершенствование - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. 3. Подвижные игры – «Салки» 4. О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	4.10	
10	Волейбол - 1	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Ходьба и бег. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – передачи мяча двумя руками сверху над собой . 2. Совершенствование – передачи мяча снизу двумя руками . 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 5. О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	4.10	
11	Волейбол - 2	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Ходьба и бег. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – передачи мяча двумя руками сверху над собой . 2. Совершенствование – передачи мяча двумя руками снизу. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. Совершенствование – нижняя боковая подача. 5. О.Ф.П.	Карточка №1 медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.	11.10	
12	Волейбол -3	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой . 2. Совершенствование – многократные передачи мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в волейбол. (3-3) 5. О.Ф.П.	Карточка №1	14.10	
13	Волейбол - 4	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Учет – многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой . 2. Совершенствование – многократные передачи мяча снизу двумя руками . 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в волейбол. (3-3) 5. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.	18.10	
14	Волейбол - 5	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Челночный бег .1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки. 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Карточка №1	19.10	
15	Волейбол - 6	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Челночный бег 1. Совершенствование - индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки. 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	21.10	
16	Волейбол - 7	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Челночный бег . 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки . 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м.,	25.10	

			ходьба – 200 м.)		
17	Волейбол - 8	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег . 2. Учет - индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки. 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 5. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	28.10	
18	Волейбол - 9	О.Р.У. с волейбольным мячом. Перемещения и передвижения. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча – над собой сверху и снизу перемещениями . 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	8.11	
19	Волейбол - 10	О.Р.У. с волейбольным мячом. Перемещения и передвижения. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча – над собой сверху и снизу перемещениями . 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	11.11	
20	Волейбол - 11	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча – над собой сверху и снизу перемещениями . 2. Учет – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	15.11	
21	Волейбол - 12	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 5. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	18.11	
22	Баскетбол - 1	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места без сопротивления защитника. 4. Игра « Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	22.11	
23	Баскетбол - 2	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах) 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места . 4. Игра « Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	25.11	
24	Баскетбол - 3	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Игра « Мяч по кругу» 5. О.Ф.П.	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	29.11	

25	Баскетбол - 4	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Учет – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Игра «Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	2.12	
26	Баскетбол - 5	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Игра «Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	(медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	6.12	
27	Баскетбол - 6	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра в 1 кольцо. 5.О.Ф.П.	(медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	9.12	
28	Баскетбол - 7	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Учет – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра в 1 кольцо. 5.О.Ф.П.	(ходьба с высокой интенсивностью 1 км.)	13.12	
29	Баскетбол - 8	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Учет – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра в 1 кольцо. 5.О.Ф.П.	Карточка №3 (ходьба с высокой интенсивностью 1 км.)	16.12	
30	Баскетбол - 9	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6. О.Ф.П.	Карточка №3 (ходьба с высокой интенсивностью 1 км.)	20.12	
31	Баскетбол - 10	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Тактика свободного нападения. 6.О.Ф.П.	Карточка №3 (ходьба с высокой интенсивностью 1 км.)	23.12	
32	Баскетбол - 11	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах)	Карточка №3 (ходьба с высокой		

		3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Тактика свободного нападения. 6. О.Ф.П.	интенсивностью 1 км.)		
33	Баскетбол - 12	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Тактика свободного нападения. 6. О.Ф.П.	Карточка №3 (ходьба с высокой интенсивностью 1 км.)		
34	Лыжная подготовка - 1	1. Теория. Организация уроков по лыжной подготовке. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Форма одежды. Температурный режим. 2. Развитие физической культуры и спорта в России .2. Равномерный бег на лыжах 1000 м.	Приготовление одежды и лыжного инвентаря для занятий по лыжной подготовке. Повторить правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	10.01	
35	Лыжная подготовка - 2	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный б/ ш. ход 3.Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Повторить попеременный 2/ ш. ход. на лыжах. Бег 1000 м.	13.01	
36	Лыжная подготовка - 3	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный б/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный б/ ш. ход.	17.01	
37	Лыжная подготовка - 4	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Учёт - попеременный 2/ ш. ход 2. Совершенствование - одновременный б/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить попеременный 2/ ш. ход. на лыжах	20.01	
38	Лыжная подготовка - 5	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2.Учёт - одновременный б/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный б/ ш. ход.	24.01	
39	Лыжная подготовка - 6	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный 1/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	27.01	
40	Лыжная подготовка - 7	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2.Учёт - одновременный 1/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	31.01	
41	Лыжная подготовка - 8	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2.Горная часть.Совершенствование. Спуск в средней стойке (низк.,выск.),подъем«елочкой»(«лесенкой», по-луелочкой», торможение упором («плугом» «	Бег на лыжах 1000 м.	3.02	

		полуплугом»), поворот переступанием.			
42	Лыжная подготовка - 9	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование Спуск в средней стойке (низк.,выск.), подъем«елочкой»(«лесенкой», «полуелочкой», торможение упором («плугом» полуплугом »), поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	7.02	
43	Лыжная подготовка - 10	1. Совершенствование – прохождение дистанции 3,5 км. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	10.02	
44	Лыжная подготовка - 11	1. Совершенствование – прохождение дистанции 3,5 км. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	14.02	
45	Лыжная подготовка - 12	1. Учёт – бег 1000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	17.02	
46	Лыжная подготовка - 13	1. Совершенствование – равномерный бег 2000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	21.02	
47	Лыжная подготовка - 14	1. Совершенствование – равномерный бег 2000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	24.03	
48	Занятия на коньках - 1	1.Инструктаж. Правила поведения на катке. Предупреждение травматизма на занятиях. 2. Обучение катанию на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом».	Медленный бег на лыжах 1000 м.	28.02	
49	Занятия на коньках - 2	Повторение катания на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом». 4. Обучение. Повороты на коньках на месте и в движении.	Медленный бег на лыжах 1000 м.	2.03	
50	Гимнастика - 1	Теория. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Опорный прыжок. 2. Акробатика. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	6.03	
51	Гимнастика - 2	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палкам и. 1. Опорный прыжок. 2. Акробатика. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	9.03	
52	Гимнастика - 3	Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Опорный прыжок. 2. Акробатика. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	13.03	
53	Гимнастика - 4	Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	16.03	
54	Гимнастика - 5	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	20.03	
55	Гимнастика - 6	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	3.04	

56	Гимнастика - 7	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	6.04	
57	Гимнастика - 8	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	10.04	
58	Гимнастика - 9	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	13.04	
59	Гимнастика - 10	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	17.04	
60	Гимнастика - 11	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	20.04	
61	Гимнастика - 12	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	24.04	
62	Лёгкая атлетика - 1	Теория. Правила поведения при беге, прыжках, метании. Дыхание при ходьбе и беге. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование - бег 60 м. 2. Подвижные игры. 3. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	27.04	
63	Лёгкая атлетика - 2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Учет – бег 60 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	4.05	
64	Лёгкая атлетика - 2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Учёт – бег 30 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	8.05	
63	Лёгкая атлетика - 3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Учёт – подтягивание на перекладине. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 4. Подвижные игры. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	11.05	
64	Лёгкая атлетика - 4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учёт – 1000 м. 2. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Медленный бег – 700 м.	15.05	
65	Лёгкая атлетика - 5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	18.05	
66	Лёгкая атлетика - 6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Подвижные игры.	Бег - 1000 м	22.05	
67	Лёгкая атлетика - 7	1. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 12 мин. 2. Подвижные игры. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	25.05	

68	Лёгкая атлетика - 8	1. Теория. Основные правила воздушных солнечных ванн. Двигательный режим в период летних каникул. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Правила поведения при купании в реке.	Медленный бег – 1000 м.	25.05	
69	Лёгкая атлетика - 9	1. Теория. Основные правила воздушных солнечных ванн. Двигательный режим в период летних каникул. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Правила поведения при купании в реке.	Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием	29.05	
70	Лёгкая атлетика - 10	1. Совершенствование – 1000 м. 2. Подвижные игры. 3. О.Ф.П.		29.05	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	

2.7	Стенд для ГТО	
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	
4.2.	Аудиозаписи	
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	
5.2.	Козел гимнастический	
5.3.	Канат для лазанья	
5.4.	Перекладина гимнастическая	
5.5.	Стенка гимнастическая	
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	
5.9.	Палки гимнастические	
5.10.	Скакалки детские	
5.11.	Маты гимнастические	
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	
5.13.	Кегли	
5.14.	Обруч пластиковый детский	
5.15.	Планка для прыжков в высоту	
5.16.	Стойки для прыжков в высоту	
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	
5.18.	Лыжный инвентарь	

5.19.	Сетка волейбольная	
5.20.	Рулетка измерительная	
5.21.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.22.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	
5.23.	Щит баскетбольный тренировочный	
5.24.	Сетка для переноски и хранения мячей	
5.25.	Ракетка для бадминтона, сетки, воланы.	
5.26.	Аптечка	