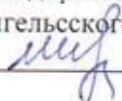


Согласовано
Зам. директора МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.А. Шербакова/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.Н. Зизевская/
Приказ № 57 от 30.08.17



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 4 «Б» класса
МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
(реализующая ФГОС НОО)
на 2017-2018 учебный год

Составила:
Ерьюшева Мария Дмитриевна,
учитель физической культуры

2017г

Пояснительная записка

Программа предназначена для обучающихся 4 «Б» класса МБОУ «СОШ № 30 с углубленным изучением отдельных предметов» Энгельсского муниципального района Саратовской области.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 4 «Б» класса на 2017 – 2018 учебный год разработана на основе следующих документов:

- Авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура» (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/Лях В. И. — М.: Просвещение, 2014.)
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 30» ЭМР Саратовской области;
- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г.» (с изменениями — приказ Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; от 22 сентября 2011 года № 2357; от 18 декабря 2012 года № 1060; от 29 декабря 2014 года № 1643; от 18 мая 2015 года № 507);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 38 от 26 января 2016 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31 марта 2014 г.»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Курс «Физическая культура» изучается в 4 «Б» классе из расчёта 3 ч в неделю в количестве 102 ч

Целями программы по физической культуре являются:

1. Формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.
2. Формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

Основное содержание авторской программы было изменено в данной рабочей программе. В связи с отсутствием материально-технической базы и природными условиями целесообразно заменить раздел «Лыжная подготовка» (18 ч) на раздел «кроссовая подготовка», и спортивные игры.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные УУД

Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД+9

Обучающиеся научатся:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- структурировать знания;
- выделять и формулировать учебные цели;
- искать и выделять необходимую информацию;
- анализировать объекты;
- классифицировать объекты.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *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;*

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- выражать свои мысли;
- задавать вопросы;
- управлять поведением партнера;
- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками;
- строить высказывания в соответствии с условиями коммутиации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Лёгкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Подвижные и спортивные игры

Обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Гимнастика с основами акробатики

Обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Демонстрировать.

<i>Физические способности</i>	<i>Контрольное упражнение (тест)</i>
скоростные	бег 30 м, сек.
координационные	челночный бег 3х10 м, сек.
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см
выносливость	6-минутный бег, м
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см
силовые	подтягивание на перекладине хватом сверху из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки)

Критерии уровня физической подготовленности школьников определяются по таблице из комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов.

Контрольные тесты.

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Отжимание на опоре	10	8	6	8	6	4
Скакалка (за 15 сек)	16	14	12	24	22	20
Приседание «пистолет с опорой»	10	9	8----- -	10	9	8
Метание теннисного мяча (м)	15	12	10	12	10	8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и	7,5-	5,8 и <
			8	>	7,0-6,0	5,4 “-	>	6,4	5,6 “-
			9	7,1 “-	6,7-5,7	5,1 “-	7,3 “-	7,2-	5,3 “-
			10	6,8 “-	6,5-5,6	5,0 “-	7,0 “-	6,2	5,2 “-
				6,6 “-			6,6 “-	6,9-6,0 6,5-5,6	
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м	7	11,2 и	10,8-	9,9 и >	11,7 и	11,3-	10,2 и
			8	>	10,3	9,1 “-	>	10,6	>
			9	10,4	10,0-	8,8 “-	11,2 “-	10,7-	9,7 “-
			10	“-	9,5	8,6 “-	10,8 “-	10,1	9,3 “-
				10,2 “-	9,9-9,3		10,4 “-	10,3-9,7	9,1 “-
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места . см	7		115-	155 и >	85 и >	110-	150 и
			8		135	165 “-	100 “-	130	>
			9	100 и	125-	175 “-	110 “-	125-	155 “-
			10	>	145	185 “-	120 “-	140	160 “-
				110 “-	130-150 140-160			135-150 140-155	170 “-
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700 и	730-	1100 и	500 и >	600-	900 и >
			8	>	900	>	550 “-	800	950 “-
			9	750 “-	800-	1150	600 “-	650-	1000 “-
			10	800 “-	950	“-	650 “-	850	1050 “-
				850 “-	850-1000 900-1050	1200 “-		700-900 750-930	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и >	3-5	9 и	2 и >	6-9	12,5 и
			8	1 “-	3-5	7,5 “-	2 “-	5-8	>
			9	1 “-	3-5	7,5 “-	2 “-	6-9	11,5 “-
			10	1 “-	4-6	8,5 “-	3 “-	7-10	13,0 “-
									14,0 “-
№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
6	Силовые	Подтягивание на высокой пере-	7	1 и >	2-3	4 и >	-----	-----	-----
			8	1 “-	2-3	4 “-	-----	-----	-----
			9	1 “-	3-4	5 “-	-----	-----	-----

	кладине из виса кол-во раз (мальчики)	10	1 --	3-4	5 --	----	----	----
	на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	----	----	----	2 и < 3 -- 3 --, 4 --	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и > 14 -- 16 -- 18 --

После прохождения тестов подсчитывается общий показатель уровня развития соответствующего качества. Результаты контрольных испытаний заносятся в ведомость.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В.И.Ляха : «Физическая культура. 1-4 классы»

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 степень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2.1	Бег на 1 километра (мин:сек)	4,50	6,10	6,30	6,00	6,30	6,50
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
5.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
6	Метание мяча весом 150г (метров)	32	27	24	17	15	13
7.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	8,40
7.2	или бег на лыжах 2км	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учё- та времени	без учё- та времени	без учё- та времени
7.3	или кросс на 2км по пере- сечённой местности (для бесснежных районов стра- ны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учё- та времени	без учё- та времени	без учё- та времени
8	Плавание без учёта времени 50м (мин:сек)	50	25	25	50	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Содержание учебного предмета по физической культуре
3ч в неделю, всего 102ч.

Название раздела	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Основа знаний по физической культуре.	В процессе уроков.	Знать технику безопасности. Уметь оказывать первую помощь. Различать символику и ритуалы. Анализировать ход игры. Знать историю олимпийских игр.
«Легкая атлетика» Ходьба и бег Прыжки Метание	25	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60 м Правильно приземляться в яму на две ноги Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
«Кроссовая подготовка» Бег по пересечённой местности	11	Ориентироваться по пересеченной местности Равномерно распределять силы на заданную дистанцию
«Гимнастика» Акробатика. Строевые упражнения Висы и упоры. Опорный прыжок. Лазание. Упражнения в равновесии, развитие силовых способностей. Прыжки.	22	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; Выполнять висы, подтягивание в висе Лазание по гимнастической стенке, канату; выполнение опорного прыжка
«Спортивные игры» Баскетбол – 15 Стойки, передвижения, повороты, остановки. Сочетание приемов ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в мини – баскетбол. Волейбол – 10 Прием и передача мяча. Поддачи мяча. Стойки игрока, перемещение в стойке. Тактические действия в защите нападения. Нападающие удары. Упражнения на развитие координационных	29	Играть в волейбол и баскетбол Анализировать игру Сравнивать свою игру с другими игроками Ориентироваться на площадке во время игры Выучить правила игры в баскетбол и волейбол

способностей. Учебная игра по упрощенным правилам. Пионербол – 5		
Подвижные игры	15	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Анализировать игру. Ориентироваться на площадке во время игры. Выучить правила игр.
Всего	102	

Календарно-тематическое планирование

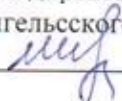
по физической культуре (3ч в неделю, всего 102 ч.)

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	Класс 4 «Б»	
			Дата проведения	
			По плану	По факту
	I четверть			
	Введение			
1	Техника безопасности. На уроках легкой атлетики. Ходьба бег, Спец бег упражнения Тема ; Бег прыжки, метания, эстафеты.	1		
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1		
3.	Бег 30 м на результат.	1		
4.	Бег с заданным темпом и скоростью до 60 м. Подвижные игры.	1		
5.	Бег 60 м. Подвижные игры.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
8.	Прыжок в длину с места. Повторение челночного бега.	1		
9.	Бросок теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1		
10.	Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 м.	1		
11.	Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1		
12.	Чередование бега и ходьбы до 1000 м. Подвижные игры.	1		
13.	Чередование бега и ходьбы. Бег 300 м. Подвижные игры.	1		
14.	Равномерный бег до 500 м. Игры-эстафеты.	1		
15.	Равномерный бег до 800 м. Подвижные игры.	1		
16.	Развитие выносливости. Бег равномерный до 6 мин.	1		
17.	Бег по пересечённой местности. Подвижные игры с мячами.	1		
18.	Бег по пересечённой местности до 1000 м. Игры-эстафеты.	1		
19.	Кросс 1 км. Подв. игры.	1		
20.	Игры-эстафеты с элементами л/атлетики. Повторный инструктаж по ТБ.	1		
21.	Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Сгибание рук в упоре.	1		
22.	Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1		
23.	Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1		
24.	Подвижные игры. Бег 6 мин.	1		

№ урока	Наименование тем уроков	Коли- чество часов	Класс 4 «Б»	
			Дата проведения	
	<i>II четверть</i>		По плану	По факту
25	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Группировка, перека- ты, Строевые упр-я. Игры.	1		
26	Упр-я в равновесии. Лазанье по скамейке.	1		
27.	Группировка, перека-ты в группировках.	1		
28	Кувырок вперёд.	1		
29	Кувырок вперёд.	1		
30	Кувырок назад.	1		
31	Кувырок назад.	1		
32.	Стойка на лопатках.	1		
33	Мост, Стойка на лопатках.	1		
34	Мост, Стойка на лопатках.	1		
35	Акробатическая связка из изученных акроба- тических упражнений.	1		
36	Акробатическая связка из изученных акроба- тических упражнений.	1		
37	Поднимание ног в висе, вис на согнутых руках.	1		
38	Поднимание ног в висе, вис на согнутых руках.	1		
39.	Лазанье по гимнастической стенке, наклонной скамейке в упоре на коленях.	1		
40.	Лазанье по гимнастической стенке, отжимание от скамейки.	1		
41.	Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1		
42.	Подтягивание из виса, лёжа на животе на гори- зонтальной гимнастической скамейке.	1		
43	Лазанье по канату в 3 приёма. Перелазание че- рез препятствие.	1		
44	Лазанье по канату в 3 приёма. Перелазание че- рез препятствие.	1		
45	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1		
46	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1		
47	Упражнения в равновесии.	1		
48	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	Класс 4 «Б»	
			Дата проведения	
	<i>III четверть</i>		По плану	По факту
49	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.	1		
50	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		
51	Ловля и передача мяча в движении.	1		
52	Ловля и передача мяча в движении.	1		
53	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
55	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
56	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
57	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении на прямой.	1		
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
59	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
60	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
61	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
62	Подвижные игры «Попади в обруч», «Метко в цель».	1		
63	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1		
64	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1		
65	Ведение мяча шагом и бегом между стойками. Игра «Борьба за мяч»	1		
66	Ведение мяча шагом и бегом между стойками. Игра «Борьба за мяч»	1		
67	Ведение, передача мяча в движении в парах. Учебная игра в баскетбол.	1		
68	Ведение, передача мяча в движении в парах. Учебная игра в баскетбол.	1		
69	Передача мяча двумя руками сверху с подбрасывания мяча в парах.	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху с подбрасывания мяча в парах	1		
71	Прием мяча (сверху, снизу)	1		
72	Подача мяча.	1		
73	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
74	Игра в пионербол, правила игры.	1		
75	Игра в пионербол, правила игры.	1		
76	Подача, прием и передача мяча. Учебная игра в пионербол.	1		

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	Класс 4 «Б»	
			Дата проведения	
	<i>IV четверть</i>		По плану	По факту
78	Повторный инструктаж по ТБ по л/атлетике.	1		
79	Челночный бег 3х10 м на результат. Игра в пионербол.	1		
80	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
81	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
82	Равномерный шестиминутный бег. Игра и пионербол.	1		
83	Бег 30 м на результат. Встречные эстафеты.	1		
84	Равномерный бег до 1000 м.	1		
85	Бег 300 м. Игра в пионербол.	1		
86	Встречные эстафеты.	1		
87	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1		
88	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1		
89	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игра в пионербол.	1		
90	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	1		
91	Метание малого мяча с места на дальность.	1		
92	Метание малого мяча с места на дальность. Зачет.	1		
93	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 м.	1		
94	Бросок набивного мяча. Прыжки через короткую скакалку.	1		
95	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		
96	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		
97	Учебная игра пионербол	1		
98	Подвижные игры (игры-эстафеты).	1		
99	Подвижные игры.	1		
100	Подвижные игры.	1		
101	Подвижные игры	1		
102	Подвижные игры	1		

Согласовано
Зам. директора МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.А. Шербакова/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.Н. Зизевская/
Приказ № 57 от 30.08.17



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 5 «А» класса
МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
(реализующая ФГОС НОО)
на 2017-2018 учебный год

Составила:
Ерьюшева Мария Дмитриевна,
учитель физической культуры

2017г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для обучающихся 5«А» класса МБОУ «СОШ №30 с углубленным изучением отдельных предметов» Энгельсского муниципального района, Саратовской области.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, на основе Примерной и авторской программы по физической культуре для 5-11 классов: автор Матвеев А.П.: М.: Просвещение, 2005.

Физическая культура — обязательный предмет в общеобразовательных учреждениях. На изучение данного предмета в 5 классе отводится 102 ч. (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения здоровья.

Урок физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания предмета. Уроки физической культуры носят образовательную направленность и активно включают школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Физическая культура. А.П. Матвеев. 5 класс. (Москва, Просвещение, 2016.)

Основное содержание авторской программы было изменено в данной рабочей программе. Были внесены следующие изменения:

- введены нормы ГТО,
- исключены из программы часы для занятий лыжной подготовкой в связи с местными погодными условиями и отсутствием оборудования. Освободившиеся часы заменяются на раздел кроссовая подготовка и спортивные игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные УУД

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные УУД

- структурировать знания;
- выделять и формулировать учебные цели;
- искать и выделять необходимую информацию;
- анализировать объекты;
- классифицировать объекты.
- 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;

Коммуникативные УУД

- выражать свои мысли;
- задавать вопросы;
- управлять поведением партнера;
- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками;
- строить высказывания в соответствии с условиями коммутиации.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Лёгкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Подвижные и спортивные игры

Обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Гимнастика с основами акробатики

Обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.1	Бег на 1,5 километра (мин:сек)	7:10	7:55	8:35	8:00	8:35	8:55
2.2	или бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
4	Наклон вперед из положения стоя	достать	достать	достать	достать	достать	достать

	жения стоя с прямыми ногами на полу	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами
--	-------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
5.2	или прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
6	Метание мяча весом 150г (метров)	34	28	25	22	18	14
7.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	13:00	13:50	14:10	13:50	14:30	14:50
7.2	или бег на лыжах 3км	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
7.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание 50м (мин:сек)	0:50	без учёта времени	без учёта времени	1:05	без учёта времени	без учёта времени
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 5м (очки)	20	15	10	20	15	10
9.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 5м (очки)	25	20	13	25	20	13
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км

Содержание учебного предмета, курса
по Физической культуре (3 ч в неделю)

Название темы (раздела), содержание	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
Основа знаний по физической культуре.	В процессе уроков	Знать технику безопасности. Уметь оказывать первую помощь. Различать символику и ритуалы. Анализировать ход игры. Знать историю олимпийских игр
«Легкая атлетика» Ходьба и бег Прыжки Метание	21	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60 м Правильно выполнять основные движения в прыжках; Правильно приземляться в яму на две ноги Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
«Кроссовая подготовка» Бег по пересечённой местности	18	Ориентироваться по пересеченной местности Равномерно распределять силы на заданную дистанцию
«Гимнастика» Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Лазание. Упражнения в равновесии, развитие силовых способностей. Прыжки.	18	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; Выполнять висы, подтягивание в висе Лазание по гимнастической стенке, канату; выполнение опорного прыжка
«Спортивные игры» Баскетбол - 21 Стойки, передвижения, повороты, остановки. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в мини-баскетбол. Волейбол - 18 Приём и передача мяча. Подачи мяча. Стойки игрока, перемещение в стойке. Тактические действия в защите нападения. Нападающие удары. Упражнения на развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным	39	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Играть в волейбол и баскетбол Анализировать игру Сравнивать свою игру с другими игроками Ориентироваться на площадке во время игры Выучить правила игры в баскетбол и волейбол

правилам.		
Подвижные игры на основе баскетбола и футбола	6	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Всего	102	

Практическая часть		
Количество уроков с использованием ИКТ	2% уроков 1,30,49	
Количество проектов	3	
Контрольные уроки и тесты	19ч.	

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Отжимание на опоре	10	8	6	8	6	4
Скакалка (за 15 сек)	16	14	12	24	22	20
Приседание «пистолет с опорой»	10	9	8	10	9	8
Метание теннисного мяча (м)	15	12	10	12	10	8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Календарно-тематическое планирование
по «Физической культуре» (3 ч в неделю, всего 101 ч)

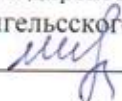
№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	5 «А» класс	
			Дата проведения	
			План	Корректи- ровка
	I четверть			
	Легкая атлетика	12		
1.	ТБ. История легкой атлетики. ИКТ. Высокий старт от 10 до 15 м	1		
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		
3.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10	1		
4.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1		
5.	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места.	1		
6.	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		
7.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1		
8.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
9.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
12.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
	Кроссовая подготовка	9		
13.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1		
14.	Кроссовый бег до 12 минут	1		
15.	Кроссовый бег до 13 минут	1		
16.	Кроссовый бег до 14 минут	1		
17.	Кроссовый бег до 15 минут	1		
18.	Кроссовый бег до 16 минут	1		
19.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
20.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
21.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		

	Подвижные игры	6		
22.	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1		
23.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
24.	Удары по воротам на точность	1		
	II четверть	1		
25	Комбинация из освоенных элементов футбола			
26	Контрольный урок по футболу	1		
27	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1		
	Баскетбол	21		
28	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1		
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1		
31	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1		
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1		
33	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
35	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1		
37	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1		
38	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1		
39	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1		
40	Вырывание и выбивание мяча	1		
41	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
44	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1		
45	Игровые задания 2:1, 3:1	1		

46	Игровые задания 3:2, 3:3	1		
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол			
	III четверть	1		
	Гимнастика	1		
48	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	18		
49	Круговая тренировка	1		
50	Кувырок вперед	1		
51	Кувырок назад	1		
52	Стойка на лопатках	1		
53	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		
54	«Мост» из положения, лежа на спине	1		
55	Комбинация из освоенных элементов	1		
56	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1		
57	Висы	1		
58	Опорный прыжок	1		
59	Круговая тренировка	1		
60	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1		
61	Упражнения в равновесии	1		
62	Прыжки в скакалку в тройках	1		
63	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1		
64	Развитие силовых способностей	1		
65	Контрольный урок. Сгибание рук в упоре лежа	1		
	Волейбол	1		
66	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке	18		
67	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1		
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		
69	Передача мяча над собой и через сетку	1		
70	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1		
71	Развитие координационных способностей	1		
72	Прием мяча двумя руками снизу	1		

73	Прием мяча через сетку	1		
74	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1		
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
76	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
	IV четверть	1		
77	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
78	Прием, передача, удар			
79	Тактика свободного нападения	1		
80	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		
81	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1		
82	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1		
83	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1		
	Кроссовая подготовка	1		
84	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	9		
85	Кроссовый бег до 12 минут	1		
86	Кроссовый бег до 13 минут	1		
87	Кроссовый бег до 14 минут	1		
88	Кроссовый бег до 15 минут	1		
89	Кроссовый бег до 16 минут	1		
90	Кроссовый бег до 17 минут	1		
91	Кроссовый бег до 17 минут	1		
92	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		
	Легкая атлетика	1		
93	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	9		
94	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1		
95	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1		
96	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1		
97	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		

98	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
99	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
100	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
101	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1		
102	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1		
	Всего	102		

Согласовано
Зам. директора МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.А. Шершакова/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.Н. Зизевская/
Приказ № 57 от 30.08.17



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 6 «Б», 6 «В», 6 «Г» классов
МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
(реализующая ФГОС НОО)
на 2017-2018 учебный год

Составила:
Ерюшева Мария Дмитриевна,
учитель физической культуры

2017г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для обучающихся 6«Б», 6 «В», 6 «Г» класса МБОУ «СОШ №30 с углубленным изучением отдельных предметов» Энгельсского муниципального района, Саратовской области.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, на основе Примерной и авторской программы по физической культуре для 5-11 классов: автор Матвеев А.П.: М.: Просвещение, 2005.

Физическая культура — обязательный предмет в общеобразовательных учреждениях. На изучение данного предмета в 5 классе отводится 102 ч. (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения здоровья.

Урок физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания предмета. Уроки физической культуры носят образовательную направленность и активно включают школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Физическая культура. А.П. Матвеев. 5 класс. (Москва, Просвещение, 2016.)

Основное содержание авторской программы было изменено в данной рабочей программе. Были внесены следующие изменения:

- введены нормы ГТО,
- исключены из программы часы для занятий лыжной подготовкой в связи с местными погодными условиями и отсутствием оборудования. Освободившиеся часы заменяются на раздел кроссовая подготовка и спортивные игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные УУД

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные УУД

- структурировать знания;
- выделять и формулировать учебные цели;
- искать и выделять необходимую информацию;
- анализировать объекты;
- классифицировать объекты.
- 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;

Коммуникативные УУД

- выражать свои мысли;
- задавать вопросы;
- управлять поведением партнера;
- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками;
- строить высказывания в соответствии с условиями коммутиации.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Лёгкая атлетика**Обучающиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Подвижные и спортивные игры

Обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Гимнастика с основами акробатики

Обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.1	Бег на 1,5 километра (мин:сек)	7:10	7:55	8:35	8:00	8:35	8:55
2.2	или бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
4	Наклон вперед из положения стоя	достать	достать	достать	достать	достать	достать

	жения стоя с прямыми ногами на полу	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами	пол пальцами
--	-------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
5.2	или прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
6	Метание мяча весом 150г (метров)	34	28	25	22	18	14
7.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	13:00	13:50	14:10	13:50	14:30	14:50
7.2	или бег на лыжах 3км	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
7.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание 50м (мин:сек)	0:50	без учёта времени	без учёта времени	1:05	без учёта времени	без учёта времени
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 5м (очки)	20	15	10	20	15	10
9.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 5м (очки)	25	20	13	25	20	13
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км	дистанция 5км

Содержание учебного предмета, курса по Физической культуре (3 ч в неделю)

Название темы (раздела), содержание	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
Основа знаний по физической культуре.	В процессе уроков	Знать технику безопасности. Уметь оказывать первую помощь. Различать символику и ритуалы. Анализировать ход игры. Знать историю олимпийских игр

«Легкая атлетика» Ходьба и бег Прыжки Метание	21	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60 м Правильно выполнять основные движения в прыжках; Правильно приземляться в яму на две ноги Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
«Кроссовая подготовка» Бег по пересечённой местности	18	Ориентироваться по пересечённой местности Равномерно распределять силы на заданную дистанцию
«Гимнастика» Акробатика. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Лазание. Упражнения в равновесии, развитие силовых способностей. Прыжки.	18	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; Выполнять висы, подтягивание в висе Лазание по гимнастической стенке, канату; выполнение опорного прыжка
«Спортивные игры» Баскетбол - 21 Стойки, передвижения, повороты, остановки. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков мяча. Учебная игра в мини-баскетбол. Волейбол - 18 Приём и передача мяча. Подачи мяча. Стойки игрока, перемещение в стойке. Тактические действия в защите нападения. Нападающие удары. Упражнения на развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощённым правилам.	39	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Играть в волейбол и баскетбол Анализировать игру Сравнивать свою игру с другими игроками Ориентироваться на площадке во время игры Выучить правила игры в баскетбол и волейбол
Подвижные игры на основе баскетбола и футбола	6	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Всего	102	
Практическая часть		

Количество уроков с использованием ИКТ	2% уроков 1,30,49	
Количество проектов	3	
Контрольные уроки и тесты	19ч.	

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Отжимание на опоре	10	8	6	8	6	4
Скакалка (за 15 сек)	16	14	12	24	22	20
Приседание «пистолет с опорой»	10	9	8	10	9	8
Метание теннисного мяча (м)	15	12	10	12	10	8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Календарно-тематическое планирование
по «Физической культуре» (3 ч в неделю, всего 100 ч)

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	6 «Б» класс	
			Дата проведения	
			План	Корректировка
	I четверть			
	Легкая атлетика	12		
25.	ТБ. История легкой атлетики. ИКТ. Высокий старт от 10 до 15 м	1		
26.	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		
27.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10	1		
28.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1		
29.	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места.	1		
30.	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		
31.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1		
32.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
33.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
34.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
35.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
36.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
	Кроссовая подготовка	9		
37.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1		
38.	Кроссовый бег до 12 минут	1		

39.	Кроссовый бег до 13 минут	1		
40.	Кроссовый бег до 14 минут	1		
41.	Кроссовый бег до 15 минут	1		
42.	Кроссовый бег до 16 минут	1		
43.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
44.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
45.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		
	Подвижные игры	6		
46.	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1		
47.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
48.	Удары по воротам на точность	1		
	II четверть	1		
25	Комбинация из освоенных элементов футбола			
26	Контрольный урок по футболу	1		
27	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1		
	Баскетбол	21		
28	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1		
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1		
31	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1		
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1		
33	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		

35	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1		
37	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1		
38	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1		
39	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1		
40	Вырывание и выбивание мяча	1		
41	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
44	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1		
45	Игровые задания 2:1, 3:1	1		
46	Игровые задания 3:2, 3:3	1		
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол			
	III четверть	1		
	Гимнастика	1		
48	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	18		
49	Круговая тренировка	1		
50	Кувырок вперед	1		
51	Кувырок назад	1		
52	Стойка на лопатках	1		
53	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		

54	«Мост» из положения, лежа на спине	1		
55	Комбинация из освоенных элементов	1		
56	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1		
57	Висы	1		
58	Опорный прыжок	1		
59	Круговая тренировка	1		
60	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1		
61	Упражнения в равновесии	1		
62	Прыжки в скакалку в тройках	1		
63	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1		
64	Развитие силовых способностей	1		
65	Контрольный урок. Сгибание рук в упоре лежа	1		
	Волейбол	1		
66	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке	18		
67	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1		
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		
69	Передача мяча над собой и через сетку	1		
70	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1		
71	Развитие координационных способностей	1		
72	Прием мяча двумя руками снизу	1		
73	Прием мяча через сетку	1		

74	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1		
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
	IV четверть			
76	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
77	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
78	Прием, передача, удар			
79	Тактика свободного нападения	1		
80	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		
81	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1		
82	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1		
83	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1		
	Кроссовая подготовка	1		
84	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	9		
85	Кроссовый бег до 12 минут	1		
86	Кроссовый бег до 13 минут	1		
87	Кроссовый бег до 14 минут	1		
88	Кроссовый бег до 15 минут	1		
89	Кроссовый бег до 16 минут	1		
90	Кроссовый бег до 17 минут	1		
91	Кроссовый бег до 17 минут	1		
92	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		
	Легкая атлетика	1		
93	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	9		
94	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10м	1		

95	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1		
96	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1		
97	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		
98	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
99	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
100	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
	Всего	100		

Календарно-тематическое планирование
по «Физической культуре» (3 ч в неделю, всего 100 ч)

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	6 «В» класс
			Дата проведения

			План	Корректировка
	I четверть			
	Легкая атлетика	12		
1.	ТБ. История легкой атлетики. ИКТ. Высокий старт от 10 до 15 м	1		
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		
3.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10	1		
4.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1		
5.	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места.	1		
6.	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		
7.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1		
8.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
9.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
12.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
	Кроссовая подготовка	9		
13.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1		
14.	Кроссовый бег до 12 минут	1		
15.	Кроссовый бег до 13 минут	1		
16.	Кроссовый бег до 14 минут	1		
17.	Кроссовый бег до 15 минут	1		
18.	Кроссовый бег до 16 минут	1		

19.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
20.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
21.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		
	Подвижные игры	6		
22.	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1		
23.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
24.	Удары по воротам на точность	1		
	II четверть			
25.	Комбинация из освоенных элементов	1		
26.	Контрольный урок по футболу	1		
27.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1		
	Баскетбол	21		
28.	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1		
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
30.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1		
31.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1		
32.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1		
33.	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
34.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
35.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
36.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1		
37.	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1		
38.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ве-	1		

	дения			
39.	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1		
40.	Вырывание и выбивание мяча	1		
41.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
42.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
43.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
44.	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1		
45.	Игровые задания 2:1, 3:1	1		
46.	Игровые задания 3:2, 3:3	1		
47.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1		
	III четверть			
48.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1		
	Гимнастика	18		
49.	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		
50.	Круговая тренировка	1		
51.	Кувырок вперед	1		
52.	Кувырок назад	1		
53.	Стойка на лопатках	1		
54.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		
55.	«Мост» из положения, лежа на спине	1		
56.	Комбинация из освоенных элемен-	1		

	тов			
57.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1		
58.	Висы	1		
59.	Опорный прыжок	1		
60.	Круговая тренировка	1		
61.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1		
62.	Упражнения в равновесии	1		
63.	Прыжки в скакалку в тройках	1		
64.	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1		
65.	Развитие силовых способностей	1		
66.	Контрольный урок. Сгибание рук в упоре лежа.	1		
	Волейбол	18		
67.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1		
68.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1		
69.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		
70.	Передача мяча над собой и через сетку	1		
71.	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1		
72.	Развитие координационных способностей	1		
73.	Прием мяча двумя руками снизу	1		
74.	Прием мяча через сетку	1		
75.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1		

76.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
	IV четверть			
77.	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
78.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1		
79.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
80.	Прием, передача, удар	1		
81.	Тактика свободного нападения	1		
82.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		
83.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1		
84.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1		
	Кроссовая подготовка	9		
85.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1		
86.	Кроссовый бег до 12 минут	1		
87.	Кроссовый бег до 13 минут	1		
88.	Кроссовый бег до 14 минут	1		
89.	Кроссовый бег до 15 минут	1		
90.	Кроссовый бег до 16 минут	1		
91.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
92.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
93.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		
	Легкая атлетика	9		
94.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		
95.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10м	1		

96.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1		
97.	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1		
98.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		
99.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
	Всего	100		

Календарно-тематическое планирование
по «Физической культуре» (3 ч в неделю, всего 100ч)

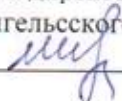
№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	6 «Г» класс	
			Дата проведения	
			План	Корректи- ровка
	I четверть			
	Легкая атлетика	12		
1.	ТБ. История легкой атлетики. ИКТ. Высокий старт от 10 до 15 м	1		
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		
3.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10	1		
4.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	1		
5.	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места.	1		
6.	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		
7.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1		
8.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
9.	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
12.	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
	Кроссовая подготовка	9		
13.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1		
14.	Кроссовый бег до 12 минут	1		
15.	Кроссовый бег до 13 минут	1		
16.	Кроссовый бег до 14 минут	1		
17.	Кроссовый бег до 15 минут	1		
18.	Кроссовый бег до 16 минут	1		
19.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
20.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
21.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		

	Подвижные игры	6		
22.	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1		
23.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
24.	Удары по воротам на точность	1		
	II четверть			
25.	Комбинация из освоенных элементов	1		
26.	Контрольный урок по футболу	1		
27.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1		
	Баскетбол	21		
28.	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1		
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
30.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1		
31.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1		
32.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1		
33.	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
34.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
35.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
36.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1		
37.	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1		
38.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1		
39.	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1		
40.	Вырывание и выбивание мяча	1		
41.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
42.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
43.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
44.	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1		
45.	Игровые задания 2:1, 3:1	1		

46.	Игровые задания 3:2, 3:3	1		
47.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1		
	III четверть			
48.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1		
	Гимнастика	18		
49.	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		
50.	Круговая тренировка	1		
51.	Кувырок вперед	1		
52.	Кувырок назад	1		
53.	Стойка на лопатках	1		
54.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		
55.	«Мост» из положения, лежа на спине	1		
56.	Комбинация из освоенных элементов	1		
57.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1		
58.	Висы	1		
59.	Опорный прыжок	1		
60.	Круговая тренировка	1		
61.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1		
62.	Упражнения в равновесии	1		
63.	Прыжки в скакалку в тройках	1		
64.	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1		
65.	Развитие силовых способностей	1		
66.	Контрольный урок. Сгибание рук в упоре лежа.	1		
	Волейбол	18		
67.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1		
68.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1		
69.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		
70.	Передача мяча над собой и через сетку	1		
71.	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1		

72.	Развитие координационных способностей	1		
73.	Прием мяча двумя руками снизу	1		
74.	Прием мяча через сетку	1		
75.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1		
76.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
	IV четверть			
77.	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		
78.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1		
79.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
80.	Прием, передача, удар	1		
81.	Тактика свободного нападения	1		
82.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		
83.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1		
84.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1		
	Кроссовая подготовка	9		
85.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1		
86.	Кроссовый бег до 12 минут	1		
87.	Кроссовый бег до 13 минут	1		
88.	Кроссовый бег до 14 минут	1		
89.	Кроссовый бег до 15 минут	1		
90.	Кроссовый бег до 16 минут	1		
91.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
92.	Кроссовый бег до 17 минут	1		
93.	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1		
	Легкая атлетика	9		
94.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		
95.	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10м	1		
96.	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1		
97.	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1		

98.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		
99.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		
	Всего	100		

Согласовано
Зам. директора МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.А. Шербакова/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.Н. Зизевская/
Приказ № 57 от 30.08.17



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 9 «А», 9 «Г» классов
МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
на 2017-2018 учебный год

Составила:
Ерюшева Мария Дмитриевна,
учитель физической культуры

2017г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для обучающихся 9«А», 9 «Г» класса МБОУ «СОШ №30 с углубленным изучением отдельных предметов» Энгельсского муниципального района, Саратовской области. Рабочая программа для 9 класса составлена на основании авторской рабочей программы по физической культуре для 5-11 классов: автор Матвеев А.П.: М.: Просвещение, 2005.

Физическая культура — обязательный предмет в общеобразовательных учреждениях. На изучение данного предмета в 9 классе отводится 101 ч. (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

Целью школьного физического воспитания является 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.

Урок физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания предмета. Уроки физической культуры носят образовательную направленность и активно включают школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

В программу включены социальные пробы, рассчитанные на реализацию во внеурочной деятельности обучающихся. Цель социальных проб: привитие обучающимся осознанного отношения к собственному здоровью, расширение кругозора в игровых видах спорта.

Основное содержание авторской программы было изменено в данной рабочей программе. Были внесены следующие изменения:

- введены нормы ГТО,
- исключены из программы часы для занятий лыжной подготовкой в связи с местными погодными условиями и отсутствием оборудования. Освободившиеся часы заменяются на раздел кроссовая подготовка и спортивные игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" обучающиеся 9-х классов должны:

Знать и иметь представления:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Программа направлена на формирование у обучающихся следующих ключевых компетенций:

- ценностно-смысловых;
- учебно-познавательных;
- компетенции личностного совершенствования.

Вследствие формирования этих компетенций, обучающиеся должны уметь:

- ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснить ее;
- организовывать планирование в самостоятельной подготовке, самооценку учебно-познавательной деятельности;
- задавать вопросы, отыскивать причины, обозначать свое понимание по отношению к успехам или неудачам в физической деятельности;
- уметь устно, письменно, через проектную деятельность, исследовательские результаты раскрыть свое понимание проблемы;
- обладать познаниями в культуре физического развития, национальных и территориальных особенностях организации свободного времени и досуга;
- расширять познания в сфере развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения.

Демонстрировать следующие показатели:

Контрольные упражнения	Показатели					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,7	5,1	5,8	4,9	5,4	6,1
Бег 60 м, сек	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 1500 м, мин	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжки в длину с места	210	195	160	200	180	145
Подтягивание на перекладине	9	7	3	19	15	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	27	22	13	22	14	9
Наклоны вперед из положения сидя	11	9	3	20	14	7
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	33	22	14	30	20	13
Приседание	200	140	80	150	110	70
Челночный бег 3х10	8.0	8.7	9.0	8.6	9.0	9.9
Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	105	100	125	80	50
Метание мяча	42	37	28	27	21	17

Нормы ГТО IV ступень
(юноши и девушки 7 – 9 классов)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Содержание учебного предмета, курса
по «Физической культуре» (3ч в неделю)

Название темы (раздела), содержание	Количество часов	Виды деятельности учащихся
«Основы знаний о физической культуре» Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Физическая культура и олимпийское движение. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Терминология спортивных игр.	В процессе уроков	Знать технику безопасности. Уметь оказывать первую помощь. Различать символику и ритуалы. Анализировать ход игры. Знать историю олимпийских игр.
«Легкая атлетика» Старты из разных исходных положений. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину с места разбега. Метание меча в цель, на дальность. Эстафетный бег. Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	41	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге Выполнять правильно основные движения в прыжках; Правильно приземляться в яму на две ноги Обладать навыками основными движениями в метании; Совершенствовать навыки в метании различных предметов Правильно метать мячи на дальность с места, из различных положений Закрепить основные движения в метании;
«Гимнастика с элементами акробатики» Упражнения акробатики. Комбинации из освоенных элементов акробатики. Висы и упоры. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкость.	10	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Правильно выполнять висы, подтягивание в висе Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; Выполнять опорный прыжок Совершенствовать акробатические элементы
«Спортивные игры» Баскетбол – 36 час. Стойки, передвижения, повороты, остановки; Сочетание приёмов ведения, передач, бросков мяча; Техничко-тактическая подготовка. Волейбол – 15 час. Приёмы и передачи мяча. подача мяча. Стойки игрока, перемещения к стойке. Тактические действия в защите и нападении. Нападающий удар. Упражнения на развития координационных способностей. Терминология волейбола. Учебная игра.	50	Научиться играть в волейбол и баскетбол Анализировать игру Сравнивать свою игру с другими игроками Уметь ориентироваться на площадке во время игры Знать правила игры в баскетбол и волейбол
«Строевые упражнения»	В процессе	Уметь выполнять повороты и перестроения в строю

Ходьба. Перестроение. Повороты.	уроков	Понимать команды направляющего Освоить строевой шаг Четко держать линию в строю Чувствовать ритм строя
Всего	101	
Практическая часть		
Контрольные работы	9ч	
Кол-во уроков с использованием ИКТ	2%	
Количество проектов	3	

Календарно-тематическое планирование
по «Физической культуре» (3 ч в неделю, всего 101 ч)

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	9 «А» класс	
			Дата проведения	
			План	Коррек- тировка
	I четверть			
	Легкая атлетика	27		
1.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Основные на- правления развития физической культуры в общест- ве. ИКТ.	1		
2.	Развитие скоростных способностей.	1		
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый раз- гон.	1		
4.	Низкий старт.	1		
5.	Низкий старт. Стартовое ускорение.	1		
6.	Финальное усилие. Основы знаний. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		
7.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
8.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Зачет.	1		
9.	Развитие скоростной выносливости.	1		
10.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	1		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний. Адаптивная физическая культура как систе- ма оздоровительных мероприятий. ИКТ.	1		
12.	Метание мяча в цель.	1		
13.	Метание мяча на дальность. Зачет.	1		
14.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Ос- новы знаний. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки.	1		
15.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
16.	Прыжок в длину.	1		
17.	Прыжок в длину с места. Зачет.	1		
18.	Развитие выносливости. Бег по пересеченной мест- ности.	1		

19.	Развитие выносливости. Длительный бег	1		
20.	Развитие силовой выносливости.	1		
21.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22.	Преодоление вертикальных препятствий.	1		
23.	Переменный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
24.	Переменный бег.	1		
	II четверть			
25.	Гладкий бег.	1		
26.	Кроссовая подготовка. Основы знаний. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.	1		
27	Кроссовая подготовка Основы знаний. Правила и гигиенические Требования к проведению восстановительных процедур.	1		
	Баскетбол	20		
28	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1		
29	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		
30	Ловля и передача мяча. Основы знаний. Соблюдение требований безопасности при подготовке мест занятий.	1		
31	Ловля и передача мяча.	1		
32	Ловля и передача мяча в движении.	1		
33	Ведение мяча.	1		
34	Ведения мяча с изменением направления.	1		
35	Ведения мяча без сопротивления противника.	1		
36	Бросок мяча с места.	1		
37	Бросок мяча одной рукой с места.	1		
38	Тактика свободного нападения. Основы знаний. Составление плана самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показателей.	1		
39	Тактика свободного нападения.	1		

40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
41	Вырывание и выбивание мяча.	1		
42	Нападение быстрым прорывом.	1		
43	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
44	Взаимодействие двух игроков нападения.	1		
45	Взаимодействие двух игроков в защите.	1		
46	Учебная игра.	1		
47	Штрафные бросок.	1		
48	Учебная игра.	1		
	III четверть			
49	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	Гимнастика	10		
50	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила страховки и самостраховки.	1		
51	Акробатические упражнения.	1		
52	Акробатические упражнения в связке.	1		
53	Развитие гибкости.	1		
54	Развитие гибкости. Комбинация из ранее освоенных элементов.	1		
55	Развитие силовой выносливости.	1		
56	Развитие силовой выносливости. Сгибание рук в упоре лежа. Зачет.	1		
57	Упражнения в висах и упорах.	1		
58	Опорный прыжок. Зачет.	1		
59	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	Волейбол	15		
60	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1		
61	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		
62	Прием и передача мяча. Основы знаний.	1		

63	Передача мяча во встречных колоннах.	1		
64	Прием Мяча после подачи.	1		
65	Нижняя подача мяча в стену.	1		
66	Нижняя подача мяча через сетку.	1		
67	Нижняя подача мяча. Зачет.	1		
68	Тактические действия в защите.	1		
69	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
70	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Зачет.	1		
71	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		
72	Нападающий удар.	1		
73	Учебная игра	1		
74	Защита проекта «Здоровое питание».	1		
	Баскетбол	10		
75	Инструктаж по ТБ. Ведение, ловля, передачи мяча.	1		
76	Развитие координационных способностей.	1		
	IV четверть			
77	Броски, вырывание, выбивание мяча.	1		
78	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		
79	Броски, вырывание, выбивание мяча.	1		
80	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		
81	Совершенствование элементов баскетбола.	1		
82	Совершенствование элементов баскетбола.	1		
83	Развитие выносливости. Учебная игра.	1		
84	Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика	14		
85	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		

86	Развитие координации.	1		
87	Развитие выносливости.	1		
88	Гладкий бег. Повторение техники низкого старта	1		
89	Развитие скоростных способностей. Повторение эстафетного бега.	1		
90	Развитие скорости. Финальное усилие. Повторение стартов.	1		
91	Развитие скоростных качеств. Повторение эстафетного бега.	1		
92	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. Метание в цель. Зачет. Повторение специальных беговых упражнений.	1		
93	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. Повторение финиширования.	1		
94	Развитие выносливости. Бег 500 м. Зачет. Повторение техники прыжка в длину.	1		
95	Гладкий бег. Повторение эстафетного бега.	1		
96	Кроссовая подготовка. Повторение техники эстафетного бега.	1		
97	Кроссовая подготовка. Повторение техники эстафетного бега.	1		
98	Кроссовая подготовка. Повторение техники метания в цель.	1		
	Баскетбол	6		
99	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости, координации движений. Повторение ведений.	1		
100	Совершенствование элементов баскетбола. Повторение бросков.	1		
101	Учебная игра.	1		
	Всего	101		

Календарно-тематическое планирование
по «Физической культуре» (3 ч в неделю, всего 101 ч)

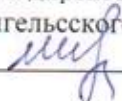
№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	9 «Г» класс	
			Дата проведения	
			План	Корректи- ровка
	I четверть			
	Легкая атлетика	27		
1	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Основные на- правления развития физической культуры в общест- ве. ИКТ.	1		
2	Развитие скоростных способностей.	1		
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый раз- гон.	1		
4	Низкий старт.	1		
5	Низкий старт. Стартовое ускорение.	1		
6	Финальное усилие. Основы знаний. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
8	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Зачет.	1		
9	Развитие скоростной выносливости.	1		
10	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	1		
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний. Адаптивная физическая культура как систе- ма оздоровительных мероприятий. ИКТ.	1		
12	Метание мяча в цель.	1		
13	Метание мяча на дальность. Зачет.	1		
14	Развитие силовых способностей и прыгучести. Ос- новы знаний. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки.	1		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
16	Прыжок в длину.	1		
17	Прыжок в длину с места. Зачет.	1		
18	Развитие выносливости. Бег по пересеченной мест- ности.	1		
19	Развитие выносливости. Длительный бег	1		
20	Развитие силовой выносливости.	1		
21	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22	Преодоление вертикальных препятствий.	1		

23	Переменный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
24	Переменный бег.	1		
	II четверть			
25	Гладкий бег.	1		
26	Кроссовая подготовка. Основы знаний. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.	1		
27	Кроссовая подготовка Основы знаний. Правила и гигиенические Требования к проведению восстановительных процедур.	1		
	Баскетбол	20		
28	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1		
29	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		
30	Ловля и передача мяча. Основы знаний. Соблюдение требований безопасности при подготовке мест занятий.	1		
31	Ловля и передача мяча.	1		
32	Ловля и передача мяча в движении.	1		
33	Ведение мяча.	1		
34	Ведения мяча с изменением направления.	1		
35	Ведения мяча без сопротивления противника.	1		
36	Бросок мяча с места.	1		
37	Бросок мяча одной рукой с места.	1		
38	Тактика свободного нападения. Основы знаний. Составление плана самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показателей.	1		
39	Тактика свободного нападения.	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
41	Вырывание и выбивание мяча.	1		
42	Нападение быстрым прорывом.	1		
43	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
44	Взаимодействие двух игроков нападения.	1		
45	Взаимодействие двух игроков в защите.	1		
46	Учебная игра.	1		

47	Штрафные бросок.	1		
	III четверть			
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	Гимнастика	10		
49	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила страховки и само страховки.	1		
50	Акробатические упражнения.	1		
51	Акробатические упражнения в связке.	1		
52	Развитие гибкости.	1		
53	Развитие гибкости. Комбинация из ранее освоенных элементов.	1		
54	Развитие силовой выносливости.	1		
55	Развитие силовой выносливости. Сгибание рук в упоре лежа. Зачет.	1		
56	Упражнения в висах и упорах.	1		
57	Опорный прыжок. Зачет.	1		
58	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	Волейбол	15		
59	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1		
60	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		
61	Прием и передача мяча. Основы знаний.	1		
62	Передача мяча во встречных колоннах.	1		
63	Прием Мяча после подачи.	1		
64	Нижняя подача мяча в стену.	1		
65	Нижняя подача мяча через сетку.	1		
66	Нижняя подача мяча. Зачет.	1		
67	Тактические действия в защите.	1		
68	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
69	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Зачет.	1		
70	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		
71	Нападающий удар.	1		
72	Учебная игра	1		
73	Защита проекта «Здоровое питание».	1		

	Баскетбол	10		
74	Инструктаж по ТБ. Ведение, ловля, передачи мяча.	1		
75	Развитие координационных способностей.	1		
76	Броски, вырывание, выбивание мяча	1		
	IV четверть			
77	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		
78	Броски, вырывание, выбивание мяча.	1		
79	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		
80	Совершенствование элементов баскетбола.	1		
81	Совершенствование элементов баскетбола.	1		
82	Развитие выносливости. Учебная игра.	1		
83	Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика	14		
84	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
85	Развитие координации.	1		
86	Развитие выносливости.	1		
87	Гладкий бег. Повторение техники низкого старта	1		
88	Развитие скоростных способностей. Повторение эстафетного бега.	1		
89	Развитие скорости. Финальное усилие. Повторение стартов.	1		
90	Развитие скоростных качеств. Повторение эстафетного бега.	1		
91	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. Метание в цель. Зачет. Повторение специальных беговых упражнений.	1		
92	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. Повторение финиширования.	1		
93	Развитие выносливости. Бег 500 м. Зачет. Повторение техники прыжка в длину.	1		
94	Гладкий бег. Повторение эстафетного бега.	1		
95	Кроссовая подготовка. Повторение техники эстафетного бега.	1		
96	Кроссовая подготовка. Повторение техники эстафетного бега.	1		
97	Кроссовая подготовка. Повторение техники метания в цель.	1		
98	Кроссовая подготовка.	1		

99	Совершенствование элементов баскетбола. Повторение бросков.	1		
100	Штрафной бросок. Повторение перемещений.	1		
101	Совершенствование техники штрафного броска. Повторение ведений.	1		
	Всего	101		

Согласовано
Зам. директора МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.А. Шербакова/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
 /Т.Н. Зизевская/
Приказ № 57 от 30.08.17



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 10 «Б» класса
МБОУ «СОШ №30»
Энгельсского муниципального района
на 2017-2018 учебный год

Составила:
Ерюшева Мария Дмитриевна,
учитель физической культуры

2017г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для обучающихся 10 «Б» класса МБОУ «СОШ №30 с углубленным изучением отдельных предметов» Энгельсского муниципального района, Саратовской области. Рабочая программа для 10-х классов составлена на основании авторской рабочей программы по физической культуре для 5-11 классов: автор В.И. Лях (М.: Просвещение, 2012г.).

Физическая культура — обязательный предмет в общеобразовательных учреждениях. На изучение данного предмета в 10 классе отводится 101 ч. (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Урок физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания предмета. Уроки физической культуры носят образовательную направленность и активно включают школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основное содержание авторской программы было изменено в данной рабочей программе. Были внесены следующие изменения:

- введены нормы ГТО,
- исключены из программы часы для занятий лыжной подготовкой в связи с местными погодными условиями и отсутствием оборудования. Освободившиеся часы заменяются на раздел кроссовая подготовка и спортивные игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Программа направлена на формирование у обучающихся следующих **ключевых компетенций:**

- ценностно-смысловых ;
- учебно-познавательных;
- компетенции личностного совершенствования.

Вследствие формирования этих компетенций, обучающиеся должны уметь:

- ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснить ее;
- организовывать планирование в самостоятельной подготовке, самооценку учебно-познавательной деятельности;
- задавать вопросы, отыскивать причины, обозначать свое понимание по отношению к успехам или неудачам в физической деятельности;
- уметь устно, письменно, через проектную деятельность, исследовательские результаты раскрыть свое понимание проблемы;
- обладать познаниями в культуре физического развития, национальных и территориальных особенностях организации свободного времени и досуга;
- расширять познания в сфере развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30	16,0 1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	12 — 200 50	— 16 175 30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с	9.30 —	— 4.30

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)
(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование)
1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Зо- ло- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16, 3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.5 0
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбе- га (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя но- гами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекла- дине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из поло- жения стоя с прямыми ногами на гимнастиче- ской скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.3 0
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Содержание учебного предмета, курса
по «Физической культуре» (3ч в неделю)

Название темы (раздела), содержание	Количество часов	Виды деятельности учащихся
«Основы знаний о физической культуре» Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Роль и значение физической культуры. Оказание помощи при сложных травмах. Влияние регулярных занятий физ. упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Современные системы физ. воспитания.	В процессе уроков	Учить технику безопасности. Научиться оказывать первую помощь. Размышлять и рассуждать о здоровом образе жизни.
«Легкая атлетика» Старты из разных исходных положений. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину с места разбега. Метание гранаты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	40	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге Выполнять правильно основные движения в прыжках; Правильно приземляться в яму на две ноги Обладать навыками основными движениями в метании; Совершенствовать навыки в метании различных предметов Правильно метать мячи на дальность с места, из различных положений Закрепить основные движения в метании;
«Гимнастика с элементами акробатики» Акробатические комбинации. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.	10	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Правильно выполнять висы, подтягивание в висе Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; Выполнять опорный прыжок Совершенствовать акробатические элементы
«Спортивные игры» Баскетбол – 36 час. Стойки, передвижения, повороты, остановки; Сочетание приёмов ведения, передач, бросков мяча; Техничко-тактическая подготовка. Тактика игры в нападении, в защите. Волейбол – 15 час. Приёмы и передачи мяча. Подача мяча. Стойки игрока, перемещения в стойке. Тактические действия в защите и нападении. Нападающий удар. Упражнения на развития координационных способностей. Терминология	52	Научиться играть в волейбол и баскетбол Анализировать игру Сравнивать свою игру с другими игроками Уметь ориентироваться на площадке во время игры Знать правила игры в баскетбол и волейбол

гия волейбола. Учебная игра.		
«Строевые упражнения» Ходьба. Перестроение. Повороты.	В процессе уроков	Уметь выполнять повороты и перестроения в строю Понимать команды направляющего Освоить строевой шаг Четко держать линию в строю Чувствовать ритм строя
Всего	102	
Практическая часть		
Контрольные работы	7ч	Уроки 8, 13, 17, 20, 40, 54, 56
Кол-во уроков с использованием ИКТ	2%	
Количество проектов	3	

Календарно-тематическое планирование
по «Физической культуре» (3 ч в неделю, всего 101 ч)

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	10 «Б» класс	
			Дата проведения	
			План	Корректировка
	I четверть			
	Легкая атлетика	27		
1.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения. ИКТ.	1		
2.	Развитие скоростных способностей.	1		
3.	Стартовый разгон.	1		
4.	Совершенствование высокого старта.	1		
5.	Высокий старт.	1		
6.	Финальное усилие. Основы знаний. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. ИКТ.	1		
7.	Эстафетный бег.	1		
8.	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м. Зачет.	1		
9.	Развитие скоростной выносливости. Длительный бег.	1		
10.	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью	1		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний. Система реабилитационных занятий после физических травм: цель, задачи, содержание и формы организации. ИКТ.	1		
12.	Метание гранаты.	1		
13.	Метание гранаты. Зачет.	1		
14.	Развитие прыгучести. Основы знаний. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах. Правила транспортировки пострадавшего.	1		
15.	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
16.	Прыжок в длину.	1		

17.	Прыжок в длину. Зачет.	1		
18.	Развитие выносливости.	1		
19.	Развитие выносливости. Длительный бег.	1		
20.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м. Зачет.	1		
21.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22.	Преодоление вертикальных препятствий.	1		
23.	Переменный бег.	1		
24.	Бег по пересеченной местности.	1		
	II четверть			
25.	Кроссовая подготовка.	1		
26.	Кроссовая подготовка. Основы знаний. Тестирование специальных физических качеств.	1		
	Баскетбол	20		
27.	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1		
28.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		
29.	Совершенствование элементов техники перемещений. Учебная игра.	1		
30.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
31.	Совершенствование передач. Учебная игра.	1		
32.	Ведение мяча. Учебная игра.	1		
33.	Ведения мяча со сниженным отскоком. Учебная игра.	1		
34.	Бросок мяча. Учебная игра.	1		
35.	Добивание мяча. Учебная игра.	1		
36.	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1		
37.	Бросок мяча в движении. Основы знаний. Совершенствование навыков и умений в планировании самостоятельных занятий.	1		
38.	Штрафной бросок.	1		
39.	Штрафной бросок. Зачет.	1		

40.	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		
41.	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		
42.	Техника защитных действий. Учебная игра.	1		
43.	Техника индивидуальных защитных действий.	1		
44.	Зонная система защиты.	1		
45.	Учебная игра. Основы знаний.	1		
46.	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1		
47.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Современные системы физического воспитания.	1		
	III Четверть Гимнастика	10		
48.	Совершенствование изученной комбинации.	1		
49.	Акробатическая комбинация. Зачет.	1		
50.	Развитие гибкости.	1		
51.	Комплекс упражнений тонического стретчинга.	1		
52.	Развитие силовой выносливости.	1		
53.	Подтягивание. Зачет.	1		
54.	Упражнения в висах и упорах.	1		
55.	Сгибание рук в упоре лежа. Зачет.	1		
56.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	Волейбол	15		
57.	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	1		
58.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		
59.	Прием и передача мяча. Основы знаний. Терминология волейбола.	1		
60.	Прием мяча после подачи.	1		
61.	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1		
62.	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1		

63.	Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1		
64.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
65.	Боковой нападающий удар. Учебная игра.	1		
66.	Технические действия в защите. Учебная игра.	1		
67.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
68.	Развитие координационных способностей.	1		
69.	Техника тактических действий. Учебная игра.	1		
70.	Тактика игры. Учебная игра.	1		
71.	Защита проекта «ГТО – путь к успеху!».	1		
	Баскетбол	10		
72.	Инструктаж по ТБ. Ведение, ловля, передачи мяча.	1		
73.	Совершенствование тактико-технических действий в защите.	1		
74.	Совершенствование тактико-технических действий в нападении.	1		
75.	Совершенствование бросков с места.	1		
76.	Совершенствование бросков в движении.	1		
	IV четверть			
77.	Индивидуальные действия в нападении.	1		
78.	Индивидуальные действия в защите.	1		
79.	Командные действия в нападении.	1		
80.	Командные действия в защите.	1		
81.	Учебная игра	1		
	Легкая атлетика	14		
82.	Инструктаж по ТБ. Развитие прыгучести.	1		
83.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
84.	Эстафетный бег.	1		
85.	Кроссовая подготовка.	1		

86.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Зачет.	1		
87.	Развитие выносливости. Повторение техники стартов.	1		
88.	Гладкий бег. Повторение техники стартов.	1		
89.	Развитие скоростных способностей. Повторение техники стартов.	1		
90.	Развитие скорости. Финальное усилие. Повторение техники финиширования.	1		
91.	Развитие скоростных качеств. Повторение техники финиширования.	1		
92.	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. Повторение техники прыжка в длину.	1		
93.	Бег 1000 м. Зачет. Повторение техники прыжка в длину.	1		
94.	Метание в цель. Зачет. Повторение техники прыжка в длину.	1		
95.	Развитие выносливости. Гладкий бег. Повторение эстафетного бега.	1		
	Баскетбол	6		
96.	Инструктаж по ТБ. Ведение, ловля, передачи мяча. Повторение техники передвижений.	1		
97.	Индивидуальные действия в нападении. Повторение техники передвижений.	1		
98.	Индивидуальные действия в защите. Повторение бросков.	1		
99.	Командные действия в нападении. Повторение бросков.	1		
100.	Командные действия в защите. Повторение ведений.	1		
101.	Учебная игра. Повторение ведений.	1		
102.	Учебная игра. Повторение передач мяча.	1		
	Всего	102		