

STATE OF TEXAS
COUNTY OF DALLAS
JAMES A. HARRIS
Governor
JANUARY 1, 1901

JOHN A. HARRIS
Governor
JANUARY 1, 1901

JOHN A. HARRIS
Governor
JANUARY 1, 1901



OFFICE OF THE GOVERNOR

JOHN A. HARRIS
Governor

JOHN A. HARRIS
Governor
JANUARY 1, 1901

JOHN A. HARRIS
Governor

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; -характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	-в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; -в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения;	-основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; -освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; -развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий
Способы физической деятельности	-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за		

	-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).	совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Физическое совершенствование	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название раздела	Содержание	Количество часов
Легкая атлетика	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. • Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». • Низкий старт. • Стартовое ускорение. • Финиширование.	25
Кроссовая подготовка	Бег. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.	20
Подвижные игры	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	13
Гимнастика с	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых	17

элементами акробатики	команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
Подвижные игры на основе баскетбола	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола Спортивные игры: баскетбол Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).	12
Подвижные игры на основе волейбола	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Спортивные игры: волейбол Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».	11
Плавание	Подводящие упражнения: приемы вхождения в воду; приемы передвижение по воде; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	4
Итого:		102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Легкая атлетика -25 час.				
1	Вводный урок. Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры. Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1		
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1		
3	Бег с изменением направления. Бег на скорость Игра «Смена сторон»	1		
4	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета Игра «Кот и мыши»	1		
5	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета Игра «Невод»	1		
6	Челночный бег 4х9 м	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде»	1		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»Игра «Волк во рву»	1		
9	Прыжки в длину с разбега, с места	1		
10	Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность. Метание в цель с 4-5 м Игра «Невод»	1		
11	Метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м Игра «Третий лишний»	1		
12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние Игра «Охотники и утки»	1		
13	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)	1		

14	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Салки на марше»	1		
15	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Салки на марше»	1		
16	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба) Игра «День и ночь»	1		
17	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь»	1		
18	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире»	1		
19	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире»	1		
20	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба)	1		
21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба)	1		
22	Кросс 1 км по пересеченной местности Игра «Охотники и зайцы»	1		
23	Спортивные соревнования «Самый сильный, быстрый, ловкий»	1		
24	Приёмы игры в мини-футболе: стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега	1		
25	Приёмы игры в мини-футболе: ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, передача на точность следующему ученику	1		
26	Отработка приёмов игры в мини-футболе	1		
27	Ведения мяча, передачи мяча партнёру и приёма мяча от партнёра	1		
28	Ведения мяча, передачи мяча партнёру и приёма мяча от партнёра	1		
29	Приёмы игры в мини-футболе: пас ногой, остановка мяча ногой	1		
30	Приёмы защиты ворот. Введение мяча и удар по воротам	1		
31	Совершенствование ударов внутренней стороной стопы по мячу	1		
32	Спортивные игры на базе футбола: «Гонка мячей». «Метко в цель», «Слалом с мячом»	1		
33	Спортивные игры на базе футбола: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»	1		

34	Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам.			
		1		
35	Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам	1		
Гимнастика с элементами акробатики -18час.				
36	Строевые команды, упражнения. Упражнения в равновесии	1		
37	Кувырок вперед, кувырок назад	1		
38	Стойка на лопатках	1		
39	Мост из положения лежа на спине	1		
40	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1		
41	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в вися.	1		
42	Сдача контрольного норматива - висы на низкой и высокой перекладине	1		
43	Упражнения с гимнастической палкой	1		
44	Прыжки через короткую скакалку с изменением темпа прыжков и вращения	1		
45	Подвижные игры и упражнения со скакалкой	1		
46	Сдача контрольного норматива – прыжок через скакалку	1		
47	Лазание по гимнастической скамейке в различных положениях	1		
48	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук	1		
49	Лазание по канату	1		
50	Подтягивание на высокой и низкой перекладине Отжимание	1		
51	Сдача контрольного норматива – подтягивание мальчики, отжимание – девочки	1		
52	Опорный прыжок (вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук)	1		
53	Сдача контрольного норматива по опорному прыжку	1		
Лыжная подготовка – 22 час.				
54	ТБ на уроках лыжной подготовки	1		
55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1		
56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1		

57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1		
58	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	1		
59	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1		
60	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	1		
61	Игра «Чьи лыжи быстрее»	1		
62	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	1		
63	Эстафеты на лыжах	1		
64	Подъемы и спуски под уклон	1		
65	Передвижение на лыжах до 1 км	1		
66	Игра «Охотники и утки на лыжах»	1		
67	Игра «Дружные пары»	1		
68	Передвижение на лыжах до 1 км	1		
69	Подъемы и спуски под уклон	1		
70	Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке	1		
71	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1		
72	Эстафеты на лыжах	1		
73	Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке	1		
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1		
75	Эстафеты на лыжах	1		

Подвижные игры на основе баскетбола -15 час.

	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
76	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1		
77	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1		
78	Игра «Кто дальше бросит», «Стой»	1		
79	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1		
80	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	1		
81	Передача мяча снизу, от груди	1		
82	Передача мяча снизу, от груди	1		
83	Эстафеты с мячом	1		
84	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	1		
85	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1		

86	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1		
87	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1		
88	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1		
89	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1		
90	Эстафеты с мячом	1		
Плавание -5 час.				
91	Правила безопасности при купании. Подводящие упражнения. Вхождение в воду	1		
92	Приёмы передвижение по дну бассейна. (Теория)	1		
93	Упражнения на всплытие (Теория)	1		
94	Лежание и скольжение.	1		
95	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	1		
96	Бег до 3 мин	1		
97	Прыжки с высоты до 40 см	1		
98	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	1		
99	6-минутный бег с учетом времени. Метание малого мяча стоя на месте на дальность	1		
100	Итоговая контрольная работа.	1		
101	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	1		
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	1		

