

Рассмотрено:
методическим советом
от 22.06.2015г.

Принято
Педагогическим советом
от 23.06.2015г. №10

Утверждено.



СОШ №3

Исаева
С.В.
Директор
от 23.06.2015г.

Рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования, на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 классы под общей редакцией А.П. Матвеева.- М.: Просвещение, 2011г.

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика, структура и содержание учебного предмета, курса

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 3 часа в неделю.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных

качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Обучение составляет: в 5 – 7 классах по 102 часа, в 8-9 классах -105 часов. Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляции. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	98	98	98	98	98
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	27	27	27	27	27

	Баскетбол	15	15	15	12	12
	Волейбол	12	12	12	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	13
1.4	Легкая атлетика	31	31	31	31	31
1.5	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
2	Вариативная часть	4	4	4	7	7
2.1	Футбол	4	4	4	7	7

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные ,метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном

отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела, программы	Тема урока	Тип урока	Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований по футболу. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ФУТБОЛ) -14ч.							
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Бег на короткие дистанции	Инструктаж по охране труда. Основы знаний.	Вводный Обучение	<i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а, футболу. Олимпийские игры древности и современности. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу.</i> Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Учится: выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов

2	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика). Специальная подготовка (футбол) Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе.</p>	<p>Стартовый разгон. Бег 30 м.</p>	<p>Комплекс - ный</p>	<p>Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег 30 м – на результат. Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра.</p>	<p>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Усвоить специальные беговые упражнения</p>	<p>регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение</p>	<p><i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие</p>
3	<p>Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе</p>	<p>Высокий старт</p>	<p>Обучение</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику высокого старта Освоение техники высокого старта, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p><i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика</p>

						<i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	
4	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег. Технические приемы в футболе	Финальное усилие. Эстафетный бег.	Комплекс - ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге Владеть способами финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
5	Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	Совершенство - ствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. Соревнования между параллелями	Тестирование бега – на 60 м Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности

						собственное мнение и позицию	
6	Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе	Развитие скоростной выносливости	Комплекс - ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Освоить индивидуальный режим физической нагрузки на дистанции.
7	Бег на средние дистанции. Тактические действия в футболе	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров.	Комплекс - ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Тестирование бега на 1000 метров.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> –	Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции.

						устанавливать причинно-следственные связи. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	
8	Полоса препятствий.	Полоса препятствий.	Комплекс - ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Регулятивные: <i>целенаправленность</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общие учебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика
9	Бег на длинные дистанции. Тактические действия в футболе	Развитие силовой выносливости. 6 -минутный бег.	Комплекс - ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 6 минутный бег – на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Тестирование 6 мин. бега	Регулятивные: <i>целенаправленность</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за

				Соревнования между параллелями		<p>ечь для планирования и р егуляции своей деятельности.</p> <p>Познавательные: <i>обще учебные</i> – самостоятельно форму – лировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие н а основераспознания объ ектов, выделения существенных призна - ков.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</p>	свои поступки, установка на здоровый образ жизни
10	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мячи на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре 5 -6 метров	Уметь метать мяч в горизонтальную цель Овладеть техникой метания	<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного</i></p>	<i>Смыслообразо -вание</i> – самооценка на основе критери ев успешной деятельности

						сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	
11	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность.	Комплекс - ный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель Овладеть техникой метания	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	.Смыслообразова ние– самооценка на основе критериев успешной деятельности
12	Прыжок в длину с разбега	Развитие силовых способностей и прыгучести.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега. Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ке: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

						и пути ее достижения	
13	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комплекс - ный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега Овладеть техникой прыжка.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Ке: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
14	Кроссовый бег. Тактические действия в футболе	Кроссовый бег	Комплекс - ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Соревнования между параллелями	Уметь демонстрировать физические кондиции	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные – анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, не	<i>самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

						обходимые для организа ции своей деятельности	
Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка (БАСКЕТБОЛ) – 20ч.							
15-16	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка (баскетбол)	Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контрольные упражнения.	Совершенство	Инструктаж по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Физическое развитие человека. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (Д-9-11) поднятие туловища за 30 сек.)-на результат.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Овладеть стойкой баскетболиста	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
17-18	Технические приемы	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> –	. <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной

				<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p>	<p>Освоить приемы передвижения игрока</p>	<p>предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;</p> <p><i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников</p>	<p>деятельности, само - оценка на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
19-20	Технические приемы	Ведение мяча	Комплек - сный	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p>	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Освоить технические действия игрока на площадке.</p>	<p>Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия <i>контроль</i> – использовать</p>	<p><i>Самоопределе - ние</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</p>

						установленные правила в контроле способа решения задачи.	
21-22	Технические приемы	Бросок мяча	Комплекс - ный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». Соревнования между параллелями	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении. Освоить технические действия игрока на площадке	Р: целеполагание – формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. П: общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы; управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
23-24	Тактические действия	Тактика свободного нападения	Комплекс - ный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Соревнования между параллелями	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Освоить первичную тактику игрока на площадке	Р: целеполагание – формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. П: общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из

						проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	спорных ситуаций
25-26	Технические приемы	Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Освоить технику индивидуальной опеки игрока	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. П: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности
27-28	Тактические действия	Нападение быстрым прорывом.	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия.	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

				прорывом (1:0). Учебная игра.	правильно технические действия Освоить технические действия игрока на площадке	П: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
29-30	Тактические действия	Взаимодействие двух игроков	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Освоить технические действия игрока на площадке	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. П: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

						позиции во взаимодействии	
31-32	Тактические действия	Игровые задания	Комплекс - ный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. История зарождения олимпийского движения	Уметь применять в игре защитные действия Освоить технические действия в нападении и защите Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии Олимпийских игр.	Р: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. П: общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределе-ние</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
33-34	Учебно-тренировочная игра.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Совершен - ствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Р: целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.

**Физическая культура и основы здорового образа жизни.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Спортивно-оздоровительная деятельность. (ГИМНАСТИКА) – 14ч.**

35	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика)	Основы знаний. Комплекс утренней гимнастики. Наклоны вперед из положения сидя.	Комплексный	<i>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила соревнований по гимнастике. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Наклоны вперед из положения сидя – на результат.</i> Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Индивидуальный подход.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	. Самоопределение – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
36-39	Акробатические упражнения и	Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища.	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –	Самоопределение – готовность и способность к

	комбинации			гибкость. Подъем туловища – на результат.	.Освоить технику акробатических упражнений в целом.	применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	саморазвитию.
40	Лазание по канату.	Лазание по канату. Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре. Как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма ,на его рост и развитие.	Совершенство - ствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазанье в два приема. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре –на результат. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений. Учиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. К: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию <i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
41-42	Акробатическое соединения	Развитие гибкости.	Комплекс - ный	Комбинации из различных элементов. Закаливание. Воздушные	Учится отбирать и выполнять	Регулятивные: контроль и самоконтроль –	Самоопределение –

	из 4-5 элементов			и солнечные процедуры	комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	установка на здоровый образ жизни
43-44	Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание.	Комплекс - ный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Полоса препятствий: скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности

						содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	учебной деятельности
45	Опорный прыжок.	Опорный прыжок.	обучение	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Прыжки со скакалкой –на результат. Эстафеты.	Осваивать технику прыжка Учится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя
46-47	Опорный прыжок.	Опорный прыжок.	Комплекс - ный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Осваивать технику прыжка Учиться понимать, как выполнять	Ре: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной

				Опорный прыжок: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	деятельности (социальная, учебно-познавательная , внешняя)
48	Прыжки через короткую скакалку за 30 с	Развитие ловкости.	Комплекс - ный	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Уметь выполнять прыжки , строевые упражнения уметь: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Р: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

**Физическая культура и основы здорового образа жизни.
Спортивно-оздоровительная деятельность. (ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА) -12ч.**

49	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность (Лыжная подготовка) Основные способы передвижений	Основы знаний. Одновременный бесшажный ход	Обучение	<i>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам. Физическая культура человека. Личная гигиена. Банные процедуры.</i> Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Уметь: Передвигаться на лыжах Соблюдать основные правила организации распорядка дня.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50	Основные способы передвижений	Одновременный двухшажный ход	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Знание основ принципов и правил отношения к природе.
51	Основные способы	Одновременный бесшажный ход.	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на	Р.: использовать передвижение на лыжах	. <i>Нравственно-этическая</i>

	передвиже - ний	Эстафетный бег		Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	лыжах Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	<i>ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы</i>
52	Основные способы передвиже - ний.	Попеременный двухшажный ход	Комплек - ный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности	<i>Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства</i>
53	Основные способы передвиже - ний. Техника выполнения поворотов	Повороты переступанием	Комплек - ный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности</i>

						самостоятельно создавать алгоритмы деятельности и при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
54	Техника выполнения спусков.	Спуски и подъемы	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необхо	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

						димые для организации общественной деятельности	
55	Основные способы передвижения. Техника выполнения подъемов	Подъем «полуелочкой»	Совершенствование	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Научиться выполнять подъем полуелочкой и применить в передвижение на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
56	Основные способы передвижения. Техника выполнения торможений	Торможение «плугом»	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
57	Основные способы передвижения. Техника выполнения торможений	Подъема «елочкой»	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение	Научиться выполнять подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к

				дистанции 2 км. С разной скоростью.		<p>Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p>	природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
58	Основные способы передвижения - ний. Техника выполнения торможений	Прохождение дистанции 1 км.	Комплексный	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение 1 км – на результат.</p> <p>Познакомится с историей зарождения лыжного спорта</p>	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Смыслообразование – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им
59	Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений	Спуски в средней стойке	Комплексный	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.</p>	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего

						совместного освоения техники передвижения на лыжах.	результата
60	Основные способы передвижения	Прохождение дистанции 2 км.	Комплексный	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км –на результат.</p> <p>Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.</p> <p>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p> <p>Уметь оказывать помощь при обморожениях и травмах.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Готовность и способность поведения при чрезвычайных ситуациях.</p>
<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.</p> <p>Правила соревнований по волейболу.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (ВОЛЕЙБОЛ) – 18ч.</p>							

61	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка (волейбол) Технические приемы	Основы знаний Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	<i>Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
62	Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка (волейбол) Технические приемы	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения во время игр и соревнований.
63	Технические приемы	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения во время игр и соревнований.

				<p>движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».</p>		<p>безопасности</p>	
64-65	Технические приемы	Прием и передача мяча.	обучение	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».</p>	<p>Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>	<p>Осуществлять судейство игры.</p> <p>Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения во время игр и соревнований.</p>
66-67	Технические приемы	Нижняя подача мяча.	Обучение	<p>ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».</p>	<p>Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи</p>	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения во</p>

				Соревнования между параллелями		зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	время игр и соревнований.
68	Технические приемы	Нижняя подача мяча.	Совершенство	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
69-70	Технические приемы	Нижняя подача мяча.	Совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Учебная игра. Соревнования между параллелями	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе

							уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
71	Технические приемы	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	Комплекс - ный	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
72-73	Технические приемы	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Комплекс - ный	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
74	Технические приемы	Развитие координационных способностей.	Комплекс - ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 :	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чув-

				2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Подъем туловища из положения лежа . Учебная игра.	прямой подачи. Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	ства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера
75-76	Тактические действия	Тактика игры.	Комплекс - ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно тактические действия	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера
77-78	Тактические действия	Тактика игры.	Комплекс - ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно тактические действия	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной

						в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	деятельности
Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.							
Спортивные подвижные игры – 7ч.							
79	Физическая культура и основы здорового образа жизни.. Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Комплекс - ный	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ. Первая помощь при травмах. Соревнования между параллелями	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. Уметь накладывать повязки и жгуты, переноска пострадавшего.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Владение знаниями оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

80	Физическая культура и основы здорового образа жизни.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Комплекс - ный	Координация. Перестрелка, футбол	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	<i>Самоопределе-ние</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
81	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы	Комплекс - ный	Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Умение организовывать совместные занятия по футболу и игре перестрелка со сверстниками
82	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол	Комплекс - ный	Комплекс ОФП. Пионербол. Соревнования между параллелями	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Способность принимать активное участие в спортивных мероприятиях

83	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол	Комплекс - ный	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осуществлять судейство игры. Способность принимать активное участие в спортивных мероприятиях
884	Спортивно-оздоровительная деятельность.	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Комплекс - ный	Комплекс ОФП. Пионербол. Соревнования между параллелями	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности	Способность принимать активное участие в спортивных мероприятиях
85	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Комплекс - ный	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развивать скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Умение организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
Спортивные игры в стритбол-3часа.							
86	Элементы техники	Стойки и перемещения игроков в лапте.	обучение	ОРУ в движении. СУ. Развитие силы. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения	Уметь выполнять правильно технические действия	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; целеполагание – преобразовывать	Умение проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

				с мячами Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте.		практическую задачу в познавательную. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	
87	Элементы техники	Ловля и передача мяча Техника ведения мяча, техника бросков мяча	обучение	ОРУ в движении. Ловля передачи мяча двумя руками на месте и в движении(в парах ,тройках, квадрате, кругу)Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Уметь выполнять броски, ведение и ловля мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность
88	Индивидуальная техника	Тактические приемы игры.	обучение	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	Уметь играть в стритбол по	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать	Владение умением

	защиты				<p>правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.</p> <p>К: <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения</p>	<p>предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>
<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка.</p> <p>(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.) – 14ч.</p>							

89	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика). Бег на короткие дистанции.	Основы знаний Высокий старт.	Комплексный	<i>Инструктаж по л/а. Правила соревнований по легкой атлетике. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
90	Бег на короткие дистанции.	Высокий старт. Бег 30 м.	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Бег 30 м на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Умение проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

						<i>взаимодействие – формулировать собственное мнение</i>	
91	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Финальное усилие. Эстафетный бег.	Комплекс - ный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Соревнования между параллелями	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	<i>Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</i>
92	Бег на короткие дистанции.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров	Совершенство - ствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во	<i>Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</i>

						взаимодействии для решения коммуникативных задач	
93	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Развитие выносливости.	Комплексный	Прыжок в длину. Выносливость. Бег. Соревнования между параллелями	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
94	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	метания мяча на дальность.		Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
95	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Развитие силовой выносливости.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость. Метание мяча. Соревнования между параллелями	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. Учителя: равномерно распределять	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности

					свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
96	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Бег на выносливость.	Комплекс - ный	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Умение планировать режим дня, физические нагрузки и отдых
97	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка.	совершенствование	Эстафета. Кроссовая подготовка. Соревнования между параллелями	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Умение планировать режим дня, физические нагрузки и отдых

98	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	Эстафетный бег.	Совершенство	Эстафета. Соревнования между параллелями	Научиться встречной эстафете с палочкой. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	<i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие
99	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча на дальность.	Совершенство	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель Овладеть техникой метания.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
100	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча на дальность.	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель Овладеть техникой метания.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, правилами безопасности, проявлять выдержку и самообладание.

101	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту способом перешагивания	Совершенство	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания.	Уметь прыгать в высоту с разбега Овладеть техникой прыжка в высоту.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: поддерживать товарищей, имеющих недостаточную подготовленность
102	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту способом перешагивания	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Соревнования между параллелями	Уметь прыгать в высоту с разбега Овладеть техникой прыжка в высоту.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	<p>1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;</p> <p>2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте);</p> <p>3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.</p> <p>4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);</p> <p>5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);</p> <p>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</p> <p>7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p>

			8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск); 9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	

5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	

5.23	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.25	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
<i>Спортивные игры</i>			
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.32	Сетка волейбольная	Д	
5.33	Мячи волейбольные	Г	
5.34	Мячи футбольные	Г	
5.35	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.36	Рюкзаки туристические	Д	
5.37	Комплект туристический бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.38	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.39	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		

6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки, вешалки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке в соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Оценочные и методические материалы, включая нормы оценок.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20

7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной

физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.