

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 46

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.2021 № 5

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 31.08.2021 № 146

Директор ГБОУ школы № 46

Приморского района Санкт-Петербурга

 М.Н. Эйдемиллер



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

(базовый уровень)

102 часа в год, 3 часов в неделю

Составители:

Коробейников А.В., Коробейникова Н.П.,

Мирошниченко М.А., Воронова С.С.,

Учителя физической культуры

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с :

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом от 28.08.2020 г № 442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 06.10.2020 №60252);
- Приказом от 20.11.2020 № 655 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 №442» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 16.12.2020 №61494);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 22.12.2009 № 15785);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 01.02.2011 №19644);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 08.02.2016 № 03-20-371/16-0-0 «О корректировке рабочих программ по учебным предметам общего образования»;
- Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 года № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Устава ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой среднего общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положения о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Феде-

рального государственного образовательного стандарта начального общего образования основана на программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-11 классы» (М.: Просвещение).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897, примерной образовательной программой, авторской программой "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура 5-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский.-М. Просвещение, 2012

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекта обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Нормативная основа программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. от 28.02.2012 года) с изменениями, вступившими в силу с 01.07.2020
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897
- Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2020/2021 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106
- Приказ министра образования и науки «О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889
- Письмо Минобрнауки и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337 Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки и науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.
- Учебный план ГБОУ школы № 46 Приморского района Санкт-Петербурга – 2020

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью – 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- ✓ *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 обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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 обучающихся, 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья – в начальной, технической – в основной, и социально-ориентированной – в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и

нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 8-ых классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов составляет 102 часа. Программный материал представлен следующими разделами:

1. **«Знания о физической культуре»:**
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:**
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. **«Физическое совершенствование»: физкультурно-оздоровительная деятельность**
 - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание;
 - ✓ прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно-коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП

ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ- компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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, накоплению 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.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

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, также 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 сопер-

нику 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, аргументировано 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической

культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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.

Организуемые команды и приёмы.

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).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжи

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиени-

ческие правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по сравнению его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте, размыкание и смыкание на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.
- стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:
- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, прыжок «ноги врозь» (козел шириной 100-110) Упражнения и комбинации на гимнастическом

бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с места

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча *на заданное расстояние*; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Льжи.

- попеременный двухшажный ход
- повороты на месте и в движении
- специальные упражнения
- спуски со склонов
- подъемы на склон
- торможения

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением

- направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями, навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание программы, незнание материала

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, Как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p>	<p>Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
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 (спортивный зал)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4.	Физическая культура: Учебник для учащихся 5 - 7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2013.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2.	Экрано-звуковые пособия		
2.1.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета	Д	

	«Физическая культура» (на цифровых носителях)		
2.2.	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.	Технические средства обучения		
3.1.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитофонных записей
3.2.	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выхода в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3.3.	Принтер	Д	
3.4.	Цифровая видеокамера	Д	
3.5.	Мультимедиа проектор	Д	
3.6.	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
4.	Учебно-практическое оборудование		
4.1.	Стенка гимнастическая	Г	
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3.	Козел гимнастический	Г	
4.4.	Конь гимнастический	Г	
4.5.	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6.	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7.	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9.	Маты гимнастические	Г	
4.10.	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.11.	Мяч малый (теннисный)	К	
4.12.	Скакалка гимнастическая	К	
4.13.	Палки гимнастические	К	
4.14.	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.17.	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	

	Подвижные и спортивные игры		
4.18.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.19.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.20.	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.21.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.22.	Сетка волейбольная	Д	
4.23.	Мячи волейбольные	Г	
4.24.	Табло перекидное	Д	
4.25.	Ворота для мини-футбола	Д	
4.26.	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.27.	Мячи футбольные	Г	
	Средства первой помощи		
4.28.	Аптечка медицинская	Д	
5.	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1.	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
5.2.	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6.	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1.	Игровое поле для мини-футбола		
6.2.	Площадка игровая волейбольная		
6.3.	Площадка игровая баскетбольная		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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, принёсших 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 учётом 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 действий, 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 туристских 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, передвижения на лыжах;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.-(Стандарты второго поколения).

3. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 - 7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культур. – М.: Просвещение, 2013.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2011 г.
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физкультуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)
- Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т. п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. На сайте публикуются статьи по физической культуре.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	-5-	-4-	-3-	-5-	-4-	-3-
Челночный бег 3x10 м./сек.	9,2	9,7	10,2	8,7	9,1	9,7
Прыжки (скакалка) 30 сек.	30	40	50	55	45	35
Прыжки (скакалка) 1 мин	100	85	70	95	80	65
Бег 30 м	5,8	6,1	6,3	5,4	5,8	6,2
Бег 60м, сек.	10,4	10,8	11,4	10,2	10,6	11,2
Бег 1000 м. сек	5,50	6,30	7,10	5,30	6,0	6,30
Бег 6 мин	1050	950	800	1150	1100	950
Бег на лыжах 1 км. Мин.	7,00	7,30	8,10	6,30	7,0	7,40
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	170	150	130	175	160	140
Прыжок в длину с разбега	3 м	260	2,20	3,40	3,00	2,60
Метание теннисного мяча на дальность в м.	20	16	12	27	22	18
Метание теннисного мяча в цель с 7м (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Отжимание	16	13	8	20	16	14
Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.
Подтягивание (м)				6	4	2
Подтягивание из виса лежа (д)	15	11	9			
Поднимание туловища за 30 сек	19	15	10	24	20	15
Наклон вперед из положения стоя	11	9	7	9	7	5
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» (см)	100	90	80	105	95	85

Кодификатор планируемых метапредметных результатов

Согласно ФГОС, планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Комбинации из кувыркков, перекатов, моста, стойки на лопатках			элементов			элементов
Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке
Выполнение опорного прыжка	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой
Технические приемы баскетболиста	Применение в игре 2х2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение	Применение в игре 2х2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение

Реализация междисциплинарной программы

"Формирование универсальных учебных действий"

Код	Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»
Личностные УУД	
Л1	осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов
Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
Регулятивные УУД	
Р1	целеполагание: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
Коммуникативные УУД	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции

К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П3.1.	давать определение понятиям
П3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы
П4	умение формулировать проблемы и определять способы их решения

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 класс по ФГОС

1 ЧЕТВЕРТЬ – 27 часов

Легкая атлетика (12ч)

Спортивные игры (15ч) (баскетбол)

№ урока п/п	№ урок а в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
Легкая атлетика (12 часов)					
1.	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	1	
2.	2	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	1	
3.	3	Высокий старт до 10-15 м, Контроль: бег 30м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств.	зачет	1	
4.	4	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 м, Контроль: бег 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	Зачет	2	
5.	5	Контроль: челночный бег 3x10м. Высокий старт – до 10-15 м, бег с ускорением (на 40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета	зачет	2	
6.	6	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1x2м с 6-8м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч» СБУ. Развитие выносливости: бег 800м.	Работа на уроке	2	
7.	7	Контроль: Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2x1м с 6-8м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие выносливости: бег 900м.	зачет	3	
8.	8	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2x1м с 6-8м и на заданное расстояние ОРУ в движении. Развитие выносливости: бег 1000м.	Работа на уроке	3	
9.	9	Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: Прыжки в длину с 9 –11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.	зачет	3	
10.	10	Контроль: Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	зачет	4	

11.	11	Разбег в метании мяча. Ору с малым мячом, развитие координации. Подвижная игра «салки маршем».	Работа на уроке	4	
12.	12	Метание мяча с разбега 5-6 шагов а дальность отскока от стены. ОРУс малым мячом развитие координации. Подвижная игра «Невод».	Работа на уроке	4	
Баскетбол (15 часов)					
13	1	Контроль: подтягивание. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	зачет	5	
14	2	Контроль: Наклон из положения стоя. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	зачет	5	
15	3	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Работа на уроке	5	
16	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Работа на уроке	6	
17	5	Стойка и передвижения игрока	Работа на уроке	6	
18	6	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья	Работа на уроке	6	
19	7	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от головы в кольцо с места. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.	Работа на уроке	7	
20	8	Совершенствование передачи мяча от груди. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» П.И. с элементами баскетбола	Работа на уроке	7	
21	9	Совершенствование передачи от груди. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». П.И. с элементами баскетбола.	Работа на уроке	7	
22	10	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». П.И. с элементами баскетбола.	Работа на уроке	8	
23	11	Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Быстрый прорыв 1:0. П.И. с элементами баскетбола.	Работа на уроке	8	
24	12	Контроль: техника передачи мяча двумя руками от груди. Броски по кольцу. Быстрый прорыв 1:0.	Контрольная работа	8	
25	13.	Совершенствование техники бросков по кольцу. Развитие двигательных качеств посредством по СПУ баскетбола. Быстрый прорыв 1:0	Работа на уроке	9	
26	14.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после ловли, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	9	
27	15.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после ловли, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	9	

2 ЧЕТВЕРТЬ – 21 час
Спортигры (баскетбол) – 3 ч
Гимнастика – 18 ч

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
Спортигры (баскетбол) – 3 ч					
28	1	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	10	
29	2	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	10	
30	3	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	10	
Гимнастика – 18 ч					
31	1	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Работа на уроке	11	
32	2	Контроль: отжимание в упоре лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	зачет	11	
33	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). подтягивание в вися. Развитие силовых способностей.	Работа на уроке	11	
34	4	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Работа на уроке	12	
35	5	Строевой шаг. Повороты на месте. 2-3 кувырка вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Работа на уроке	12	
36	6	Строевой шаг Контроль: повороты на месте. 2-3 кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Контрольная работа	12	
37	7	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ с мячом. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	13	

38	8	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	13	
39	9	Повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	13	
40	10	Повороты в движении. Соединение акробатических элементов в комбинацию. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Работа на уроке	14	
41	11	Контроль: акробатическая комбинация. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	Контрольная работа	14	
42	12	Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись в уп. Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Работа на уроке	14	
43	13.	Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. . Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Работа на уроке	15	
44	14.	Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Прыжки со скакалкой стоя на месте. . Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Работа на уроке	15	
45	15.	Контроль: опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Эстафета «скакалочка под ногами»	Контрольная работа	15	
46	16	Контроль; прыжки со скакалкой за 1 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей – упр. В парах.	зачет	16	
47	17	Повторение пройденного материала. Преодоление полосы препятствий с включением изученных упражнений. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Работа на уроке	16	
48	18	Повторение пройденного материала: строевых и акробатических упражнений.	Работа на уроке	16	

3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов
Лыжная подготовка – 15 ч.
Спортивные игры (волейбол) – 15 ч

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт

Спорт игры (волейбол) – 9 ч					
49	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня.	Работа на уроке	17	
50	2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б. по упрощенным правилам	Работа на уроке	17	
51	3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	Работа на уроке	17	
52	4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	18	
53	5.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку – зачет. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультурминутки. Комплекс физкультурминутки	Работа на уроке	18	
54	6.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты Игра в мини- волейбол. Контроль: Требования к проведению физкультурминутки. Комплекс физкультурминутки	Работа на уроке	18	
55	7.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. эстафеты. Игра в мини-волейбол Комплекс физкультурминутки.	Работа на уроке	19	
56	8.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Комплекс физкультурминутки.	Работа на уроке	19	
57	9.	Стойка игрока. Перемещение в стойке Контроль: . Передача двумя руками сверху . Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Контрольная работа	19	
Лыжная подготовка – 15 часов					
58	1	Инструктаж по технике безопасности при лыжной подготовке .Организующие команды и приемы. Техника попеременного двухшажного хода, одноопорное скольжение. Подвижная игра «Самокат».	Работа на уроке	20	
59	2	Техника попеременного двухшажного хода. Скольжение на одной лыже с опорой на разномышленную палку. Передвижение на лыжах 1км.	Работа на уроке	20	

60	3	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Подвижная игра «самокат». Передвижение на лыжах 1,5км	Работа на уроке	20	
61.	4	Техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием на месте. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	Работа на уроке	21	
62.	5	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». Контроль: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, дистанция передвижения до 2 км.	Контрольная работа	21	
63.	6	Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Техника подъема «лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать технику лыжных ходов. Подвижная игра «Шире шаг».	Работа на уроке	21	
64.	7	Контроль: спуск со склона, подъем «лесенкой» или «елочкой», торможение «плугом» или «упором». Подвижная игра «Шире шаг»	Контрольная работа	22	
65.	8	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2.5 км. Эстафеты.	Работа на уроке	22	
66.	9	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Подвижные игры. Контроль: дистанции 1 км на результат.	зачет	22	
67.	10	Техника одновременного бесшажного хода. Двухопорное скольжение Соревнования: лыжная гонка на дистанцию 2 км.	Проверочная работа	23	
68.	11	Совершенствование техники подъема и торможения. Техника лыжных ходов. Подвижные игры. Эстафеты.	Работа на уроке	23	
69.	12	Совершенствование техники поворотов, спусков, ходов. Подвижная игра «Слалом». Дистанция до 2,5 км.	Работа на уроке	23	
70.	13.	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции до 2,5 км	зачет	24	
71.	14.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты.	Работа на уроке	24	
72.	15.	Бег на лыжах 2км без учета времени. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Работа на уроке	24	
Спорт игры (волейбол) – 6 ч					
73.	1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультурных минуток. Комплекс физкультурминутки.	Работа на уроке	25	
74.	2.	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	25	
75.	3.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	Работа на уроке	25	

76.	4.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Контроль: нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Контрольная работа	26	
77.	5.	Повторение пройденного материала. Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	26	
78.	6.	Повторение пройденного материала. Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прием мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	26	

4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа
Спортивные игры (волейбол) – 6 ч
Легкая атлетика – 18 ч

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
Спорт игры (волейбол) – 6 ч					
79.	1.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Контроль: подтягивание	зачет	27	
80.	2.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	Работа на уроке	27	
81.	3.	Нижняя подача с 3-6 м от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках.	Работа на уроке	27	
82.	4.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Обучение и закрепление передачи мяча над собой. Игра «Мяч через сетку». Контроль: челночный бег 3х10м.	зачет	28	
83.	5.	Комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте и вперед Игровые задания.	Работа на уроке	28	
84.	6.	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед. Игровые задания.	Работа на уроке	28	
Легкая атлетика – 18 часов					
85.	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег. Развитие выносливости: бег до 8 мин в медленном темпе	Работа на уроке	29	
86.	2.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости,	Работа на уроке	29	

87.	3.	ОРУ в движении. Подвижная игра: «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Контроль: бег 6 мин.	зачет	29	
88.	4.	Прыжки в высоту с разбега. Разбег и отталкивание, Игровое задание «Кто вышепрыгнет»	Работа на уроке	30	
89.	5.	Прыжки в высоту и с 5-7 шагов разбега .Контроль: Прыжок в длину с места Комплекс упражнений с партнером. Игра «Уточка».	зачет	30	
90.	6.	Специальные беговые упражнения .Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	Работа на уроке	30	
91.	7.	Контроль: техника прыжках в высоту. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. в среднем темпе сериями по 10-20 сек. до 1000 м. Эстафеты	Контрольная работа	31	
92.	8.	Старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок в длину с разбега.	Работа на уроке	31	
93.	9.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Контроль: Наклон из положения стоя. Прыжок через препятствие (с 5-7 шагов), отработка движения ног перед приземлением.	зачет	31	
94.	10.	Техника старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения. Контроль : бег 30 м. Прыжок в длину с разбега.	зачет	32	
95.	11.	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. Контроль : бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	зачет	32	
96.	12.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег до 1000 м. Эстафеты Контроль: прыжок в длину с разбега	зачет	32	
97.	13.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. в среднем темпе сериями по 10-20 сек. Бег до 1000 м. Эстафеты	Работа на уроке	33	
98.	14.	Специальные беговые упражнения .Контроль: бег 1000м Бег. Эстафеты Метание мяча на дальность с разбега.	зачет	33	
99.	15.	Техника метания мяча на дальность. Эстафетный бег.	Работа на уроке	33	
100.	16.	Контроль: метания мяча на дальность. Эстафетный бег. Развитие выносливости, бег до 8 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	зачет	34	
101.	17.	Повторение пройденного материала. совершенствование передачи эстафетной палочки	Работа на уроке	34	
102.	18.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки	Работа на уроке	34	