Рабочая программа по физической культуре 5-6 класс

Здоровье - это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, опора и общение с родными друзьями.

Это сама жизнь.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представле­ний о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физиче­ской деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимо­сти от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической дея­тельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для 5-6 класса, составлено на основе:

* требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
* авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

•

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физиче­ской подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагае­мый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распреде­ления программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

1. Цели и задачи реализации программы.

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 по физической культуре 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), 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
1. Общая характеристика учебного предмета.

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.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя 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 в себя 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. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопас­ности.

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 в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий фи­зической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физиче­ское развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя 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 даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие 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 физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются фи­зические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных го­нок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению раз­личных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям раз­личными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки уча­щихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, 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 освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно­оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, са­мостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразде­ляются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уро­ки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут пла­нироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педаго­гической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами орга­низации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные темати­ческие комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упраж­нения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с не­большой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требу­ющегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами ос­новной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с зада­чами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который со­держится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащи­еся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углублен­ное разучивание и закрепление, совершенствование;
* планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями по­степенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
* планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гиб­кость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специ­альная).
1. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 5 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в не­делю. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Виленский М.Я.,Физическая культура 5-7 кл, М.Просвещение, 2012.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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.

* 1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и 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 физкультурно­оздоровительной 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.
	1. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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 физкультурно­оздоровительной 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.
	1. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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, 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.
1. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре учащиеся будут получать на уроках «Здоровья».

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. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Г имнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

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.

Г имнастика 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.

1. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

(см. приложение №1)

1. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образова­тельного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации тре­бований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач ком­плексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоя­тельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной дея­тельности.

1. 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 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 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 научиться:

* 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.

Виды контроля:

* Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
* Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
* Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

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.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и ком­бинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состо­ит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демон­страции классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних зада­ний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответ­ствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. 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.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выпол­нения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Планируемые результаты Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Феде­рального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися лич­ностных, мстапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

других людей;

* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приоб­ретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы граждан скои идентичности, сфор­мированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения нспользовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Метапредметные результаты:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситу­ациях неуспеха;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной де­ятельности;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельно­сти; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социаль­ное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприя­тия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двига­тельного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможно­стей основных систем организма.

Планируемые результаты

По окончании 5 класса учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражне­ния и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1. | Комплекс утренней гимнастики | 1,2,21,49 |
| 2. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 11,22,43,44,68,82 |
| 3. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | 12,27,45,67,83,102 |
| 4. | Комплекс упражнений на профилактику зрения | 13,24,46,66,84,85 |
| 5. | Упражнения на снятие усталости | 14,25,47,64,65 |
| 6. | Равномерный бег | 3,5,10,98,99 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | 4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,94 |
| 8. | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. | 15,27,69,89,101 |
| 9. | Специальные дыхательные упражнения | 16,59,60,70,90 |
| 10. | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | 17,61,71,91 |
| 11 | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | 9,92 |
| 12. | Метания в горизонтальную цель | 96 |
| 13. | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия | 93,95 |
| 14. | Броски легких предметов на дальность и цель | 8,97 |
| 15. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 28,29 |
| 16. | Комплекс упражнений на развитие координации | 30,31 |
| 17. | Приседания на одной ноге | 32,33 |
| 18. | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 34,35 |
| 19. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 36,37 |
| 20. | Танцевальные шаги | 38,39 |
| 21. | Акробатические упражнения | 40 |
| 22. | Ступающий шаг без палок и с палками | 52,74 |
| 23. | Скользящий шаг без палок и с палками | 53,75 |
| 24. | Подъемы и спуски с небольших склонов | 55,56 |
| 25. | Катание на санках | 57,58 |
| 26. | Передвижение на лыжах до 3 км | 77,78 |
| 27. | Комплекс упражнений на развитие силы | 76 |
| 28. | Комплекс упражнений на развитие выносливости | 50,51,54 |
| 29. | Комплекс упражнений для профилактики обморожений | 81 |
| 30. | Ловля и передача мяча на месте | 79,80 |
| 31. | Ведение мяча на месте | 18 |
| 32. | Упражнения на развитие реакции | 19 |
| 33. | Упражнения на развитие быстроты | 20 |
| 34. | Упражнения на развитие ловкости | 86 |
| 35. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 87,88 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 5-6 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | Iтриместр | IIтриместр | IIIтриместр |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 29 | 15 |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 | 15 |  | 15 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 22 |  | 9 | 13 |
|  | Всего часов: | 102 | 30 | 30 | 42 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урокаТемаурока | Типурока | Решаемые задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметныерезультаты | Личностныерезультаты | Универсальные учебные дей­ствия:* регулятивные
* познаватель­

ные- коммуникатив­ные |
| Легкая атлетика - 15 часов Цель: Формирование знаний и умений легкоатлетических упражнений |
| 1.2.09. | Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утом­лении и переутомлении. Активный и пассивный от­дых. Беговые упражнения. | Знать правила т.б. по легкой атлети­ке. Соблюдать подготовку спор­тивной формы к уроку. | Внутренняя позиции школьника на основе положи­тельного отношения к школе. | Р.: применять правила подбора одежды для за­нятий по легкой атлетике.П.: давать оцен­ку погодным условиям и под­готовке к уроку на свежем воз­духе.К.: осуществлять взаимный кон­троль и оказы­вать в сотрудни­честве необхо­димую взаимо­помощь. |
| 24.09. | Спринтерский бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | обучение | Комплекс ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специ­альные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м). | Научиться техни­ке стартового раз­гона | Описыватьтехникустартовогоразгона. | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстри­ровать вариа­тивное выполне­ние прыжковых упражнений.К.: взаимодей­ствовать со сверстниками в процессе сов­местного освое­ния беговых упражнений |
| 3-45.09.9.09. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражне­ния. Бег 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.30 метров: М:5,0-(5,5-6,1) -6,3 Д: 5,1-(5,7-6,3) -6,4 (5 класс) М:4,9- (5,4-5,8) -6,0 Д: 5,0- (5,4-6,0) -6,2 (6класс) | Знать технику выполнения вы­сокого старта | Описывать технику бе­га с высоко­го старта | 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. |
| 511.09. | Бег с ускорени­ем, финиширо­вание | ком­плексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 60 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 - 6 раз). Финиширование. | Научиться пра­вильно, выпол­нять специальные беговые упражне­ния | Уметь объ­яснить спо­собы разви­тия ско­ростных способно­стей | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упраж­нения для разви­тия физических качеств.К.: взаимодей­ствовать со сверстниками в процессе сов­местного освое­ния беговых упражнений. |
| 612.09. | Зачет, бег 60 м. | учётный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат. Подвижная игра: «Лапта».М:10,0-10,6- 11,2 Д:10,4-10,8-11,4 (5 класс)М:9,8-10,4,11,1 Д:10,3-10,8-11,4 (6 класс) | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Уметь объ­яснить спо­собы разви­тия ско­ростных способно­стей | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстри­ровать вариа­тивное выполне­ние прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила без­опасности. |
| 716.09. | Бег 500 метров. Метание малого мяча. | ком­плексный |  Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Бег 500метров.Метание мяча. Повторение техники метания.М: 2,00-2,15-2,30 Д:2,18-2,36-2,50 5 классМ: 1,53-2,00-2,15 Д:2,00-2,20\_2,40 6 класс | Научиться пра­вильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. Научиться пра­вильно выполнять прыжковые и спе­циальные беговые упражнения | Описывать технику ме­тания мяча на даль­ность с раз­бега. Опи­сывать тех­нику прыж­ковыхупражнений | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстри­ровать вариа­тивное выполне­ние прыжковых упражнений и метания набив­ного мяча.К.: соблюдать правила без­опасности. |
| 818.09. | Бег в равномерном темпе до 6 минут. Метание малого мяча. | ком­плексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6-8 минут. Метание тен­нисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, де­вушки - до 12 - 14 метров. | Научиться пра­вильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. Научиться пра­вильно выполнять прыжковые и спе­циальные беговые упражнения | Описывать технику ме­тания мяча на даль­ность с раз­бега. Опи­сывать тех­нику прыж­ковыхупражнений | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстри­ровать вариа­тивное выполне­ние прыжковых упражнений и метания набив­ного мяча.К.: соблюдать правила без­опасности. |
| 919.09 | Зачет: бег 1000 метров. | ком­плексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра: «Салки». | Научиться выпол­нять прыжок в высоту перешаги­ванием и технике метания набивно­го мяча. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осва­ивать само­стоятельно. | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстри­ровать вариа­тивное выполне­ние прыжковых упражнений и метания набив­ного мяча.К.: соблюдать правила без­опасности. |
| 1022.09. | Зачет: прыжок в длину. | учетный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специаль­ные беговые упражнения. Прыжок в длину на ре­зультат. | Научиться выпол­нять прыжок в высоту перешаги­ванием и технике метания набивно­го мяча. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осва­ивать само­стоятельно. | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстри­ровать вариа­тивное выполне­ние прыжковых упражнений и метания набив­ного мяча.К.: соблюдать правила без­опасности. |
| 1124.09. | метание малого мяча.Поднимание туловища 30 сек. | учетный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специаль­ные беговые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра: «Лапта».М: 20-27-34 Д: 14-17-21 (5 класс)М: 21-30-37 Д: 14-20-24 (6 класс) | 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. |
| 12-1325.09.29.09. | Бег на средние дистанции | Совер­шенство-вание | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра: «Салки». | Научиться рас­пределять силы при длительном беге на дистанции | Знать спо­собы вы­полнения разных бе­говыхупражнений | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упраж­нения для разви­тия физических качеств.К.: взаимодей­ствовать со сверстниками в процессе сов­местного освое­ния беговых упражнений. |
| 141.10. | Развитие вы­носливости. | ком­плексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). | Научиться рас­пределять силы при длительном беге на дистанции | Знать спо­собы вы­полнения разных бе­говыхупражнений | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упраж­нения для разви­тия физических качеств.К.: взаимодей­ствовать со сверстниками в процессе сов­местного освое­ния беговых упражнений. |
| 153.10. | Подтягивание | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивание из виса мальчики. Подтягивание из виса стоя девочки. | Научиться рас­пределять силы при длительном беге на дистанции | Знать спо­собы вы­полнения разных бе­говыхупражнений | Р.: включать бе­говые упражне­ния в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упраж­нения для разви­тия физических качеств.К.: взаимодей­ствовать со сверстниками в процессе сов­местного освое­ния беговых упражнений. |

|  |
| --- |
| Спортивные игры (баскетбол) -15 часов Цель: Освоение техники приёма и передачи мяча. Обучение технико-тактическим действиям в спортиграх. |
| 16 | Основы зна­ний | ком­плексный | Инструктаж по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. История воз­никновения баскетбола. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскет­болиста | Развитие физиче­ских качеств на уроках баскетбола | Осваивать умения и навыки в са- мостоятель- ной органи­зации и про­ведения спортивных игр. | Р.: применять пра­вила подбора одежды для заня­тий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и прие­мов.К.: взаимодейство­вать в парах и группах при вы­полнении техниче­ских действий в спортивных играх. |
| 17-18 | Стойки и пе­редвижения, повороты, остановки. | Обучение | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; по­вороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. |  | Осваивать универсаль­ные умения в процессе учебной и игровой дея­тельности. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для раз­вития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий.К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками в процессе совместного освое­ния технических действий. |
| 19-20 | Ловля и пере­дача мяча. За­чет: ловля и передача мяча. | обучение,учетный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специаль­ные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротив­лением противника; передача и ловля мяча с отско­ком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Пе­редача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | Научиться вы­полнять прием и передачу мяча разными спосо­бами | Принимать адекватные решения в условиях иг­ровой дея­тельности. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для раз­вития физических качеств.П.: запоминать технику игровых действий.К.: проявлять быстроту и лов­кость во время спортивных игр. |
| 21 | Ведение мяча | ком­плексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защит­ника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | Научиться вы­полнять ведение мяча с разной скоростью | Соблюдение правила тех­ники без­опасности при выпол­нении броска и ловли бас­кетбольного мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для раз­вития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от си­туаций и условий. К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками. |
| 22-23 | Бросок мяча. Зачет: ведение мяча с изме­нением направления и скорости | ком­плексный,учетный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мя­ча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ве­дение со сниженным отскоком). Броски одной ру­кой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра | Научиться вы­полнять ведение мяча с разной скоростью | Соблюдение правила тех­ники без­опасности при выпол­нении броска и ловли бас­кетбольного мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для раз­вития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от си­туаций и условий. К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками. |
| 24 | Бросок мяча в движении. | ком­плексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражне­ния. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и пе­редачи мяча. Бросок на точность и быстроту в дви­жении одной рукой от плеча после ведения в прыж­ке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра | Научиться вы­полнять бросок мяча в движении. | Соблюдение правила тех­ники без­опасности при выпол­нении броска и ловли бас­кетбольного мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для раз­вития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от си­туаций и условий. К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками. |
| 25-26 | Штрафной бросок. Зачет: бросок из-под щита. | обучение,учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражне­ния. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ве­дения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра | Научиться вы­полнять штраф­ной бросок. | Соблюдение правила тех­ники без­опасности при выпол­нении броска и ловли бас­кетбольного мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для раз­вития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от си­туаций и условий. К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками. |
| 27-28 | Индивидуаль­ная техника защиты. | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.Осваивать двигательные действия, со­ставляющие содержание спортивных игр. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Выры­вание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Переёхват мяча. Учебная игра. | Знать физические качества и прин­ципы их развития | Соблюдение правила тех­ники без­опасности при выпол­нении броска и ловли бас­кетбольного мяча. | Р.: управлять эмо­циями при обще­нии со сверстника­ми и взрослыми, сохранять хладно­кровие, сдержан­ность, рассуди­тельность.П.: правила преду­преждения травма­тизма во время за­нятий физическими упражнениями: ор­ганизация мест за­нятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.К.:взаимодестововать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 29-30 | Тактика игры | комплексный | ОРУ упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свобод­ного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым проры­вом 3 : 2. | Знать физические качества и прин­ципы их развития | Соблюдение правила тех­ники без­опасности при выпол­нении броска и ловли бас­кетбольного мяча. | Р.: управлять эмо­циями при обще­нии со сверстника­ми и взрослыми, сохранять хладно­кровие, сдержан­ность, рассуди­тельность.П.: правила преду­преждения травма­тизма во время за­нятий физическими упражнениями: ор­ганизация мест за­нятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.К.: взаимодейство­вать в парах и группах при вы­полнении техниче­ских действий из спортивных игр |

|  |
| --- |
| Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.Цель: Содействие развитию силы и координационных способностей при выполнении гимнастических упражнений на снарядах |
| 31 | Основы зна­ний | ком­плексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гим­настике. Правила самостраховки и страховки то­варища во время выполнения упражнений. Специ­альные беговые упражнения. Упражнения на гиб­кость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями. | Упражнения с длинной и корот­кой скакалкой | Описыватьтехникуупражненийприкладнойнаправленно­сти. | Р.: Самостоятельно проводить занятия физической куль­турой с использо­ванием оздорови­тельной ходьбы и бегаП.: Выявлять ха­рактерные ошибки в технике выполне­ния гимнастиче­ских и акробатиче­ских упражнений. К.: соблюдать пра­вила техники без­опасности при вы­полнении акроба­тических упражне­ний |
| 32-33 | Развитие гиб­кости | совер­шенство-вание | ОРУ Комбинации из ранее освоенных акробатиче­ских элементов. Прыжки «змейкой» через скамей­ку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Демонстрация комплекса упраж­нений по акроба­тике; | Освоить тех­нику прыж­ков через длинную и короткую скакалку | Р.: выполнять ак­робатические ком­бинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать тех­нику упражнений с предметами.К.: Соблюдать пра­вила техники без­опасности при вы­полнении гимна­стических упраж­нений. |
| 34-35 | Акробатиче­ские упражне­ния.Зачет: подни­мание туло­вища из поло­жения лежа. | учетный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Маль­чики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки - мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой пере­кладине. Поднимание туловища из положения лежа на результат.М: 11-21-22 Д: 9-10-16 | Демонстрация комплекса упраж­нений по акроба­тике; | Освоить тех­нику прыж­ков через длинную и короткую скакалку | Р.: выполнять ак­робатические ком­бинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать тех­нику упражнений с предметами.К.: Соблюдать пра­вила техники без­опасности при вы­полнении гимна­стических упраж­нений. |
| 36-37 | Развитие гиб­кости | совер­шенство-вание | История возникновения гимнастики. ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки на скакалке. | Выявлять харак­терные ошибки при выполнении прыжков на ска­калке. | Активно включаться в общение и взаимодей­ствие со сверстниками на принципах уважения и доброжела­тельности, взаимопомо­щи, сопере­живания; | Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гим­настических упражнений для сохранения пра­вильной осанки К.: взаимодействие в парных и группо­вых упражнениях |
| 38-39 | Упражнения в висе.Зачет: акроба­тическая ком­бинация | учетный | ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши - подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки - из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных эле­ментов. Подтягивание: юноши - на высокой пере­кладине, девушки - на низкой перекладине - на ре­зультат. | Выполнять акро­батические ком­бинации на необ­ходимом технич­ном уровне, ха­рактеризовать признаки технич­ного исполнения. | Осваивать технику ак­робатических упражнений | Р.: Классифициро­вать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать тех­нику упражнений с предметами.К Соблюдать пра­вила техники без­опасности при вы­полнении акроба­тических упражне­ний |
| 40-41 | Развитие си­ловых способ­ностей.Зачет: подтя­гивание | учетный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание на результат.М: 3-7-8 Д: 5-13-14 | Выполнять акро­батические ком­бинации на необ­ходимом технич­ном уровне, ха­рактеризовать признаки технич­ного исполнения. | Осваивать технику ак­робатических упражнений | Р.: Классифициро­вать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать тех­нику упражнений с предметами.К Соблюдать пра­вила техники без­опасности при вы­полнении акроба­тических упражне­ний |
| 42-43 | Развитие ко- ординацион- ных способно­стей.Зачет: висы и упоры. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыха­тельные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Выявлять харак­терные ошибки при выполнении прыжков на ска­калке. | активно включаться в общение и взаимодей­ствие со сверстниками на принципах уважения и доброжела­тельности, взаимопомо­щи, сопере­живания; | Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гим­настических упражнений для сохранения пра­вильной осанки К.: взаимодействие в парных и группо­вых упражнениях |
| 44-45 | Развитие ско- ростно- силовых спо­собностей. Зачет: прыжки через скакал­ку. | учетный | Прикладное значение гимнастики. Развитие ско­ростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два прием. РУ, 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. Прыж­ки через скакалку на результат.М: 70-89-90 Д: 90-109-110 | Демонстрация комплекса упраж­нений по акроба­тике; | Освоить тех­нику прыж­ков через длинную и короткую скакалку | Р.: выполнять ак­робатические ком­бинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать тех­нику упражнений с предметами.К.: Соблюдать пра­вила техники без­опасности при вы­полнении гимна­стических упраж­нений. |
| 46-47 | Развитие ско- ростно- силовых спо­собностей. | ком­плексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сги­бание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, но­ги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) - прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°. | Выявлять харак­терные ошибки при выполнении опорных прыжков через козла. | Активно включаться в общение и взаимодей­ствие со сверстниками на принципах уважения и доброжела­тельности, взаимопомо­щи, сопере­живания; | Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гим­настических упражнений для сохранения пра­вильной осанки К.: взаимодействие в парных и группо­вых упражнениях |
| 48-49 | Зачет: опор­ный прыжок. | учетный | Прикладное значение гимнастики. Развитие ско­ростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два прием. РУ, 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. | Изучение лазанья по канату.Уметь составлять небольшие ком­бинации с пред­метами. | Видеть кра­соту движе­ний, выде­лять и обос­новывать эс­тетические признаки в движениях и передвиже­ниях челове­ка. | Р.: включать сило­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать вариативное выполнение гимна­стических упраж­нений.К.: соблюдать пра­вила техники без­опасности при вы­полнении опорного прыжка. |
| 50-51 | Зачет: лазанье по канату в два приема. | учетный | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок со­гнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Лазанье по канату в два приема. | Подготовленностьмест занятий,оборудования,инвентаря, их са-нитарно-гигиеническоесостояние | проявлять положитель­ные качества личности и управлять своими эмо­циями в раз­личных ситу­ациях. | Р.: Уметь подгото­вить места занятий, оборудование, ин­вентарьП.: оценивать кра­соту телосложения и осанки, сравни­вать их с эталон­ными образцами К.: Строить про­дуктивное взаимо­действие между сверстниками и пе­дагогом. |
| Лыжная подготовка - 22 часа Цель: Освоение техники лыжных ходов |
| 52 | Основы зна­ний | ком­плексный | Техника безопасности на уроках лыжной подготов­ки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. Температурный режим, одежда и обувь. Как подобрать для себя лыжный инвентарь. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. | Научится вести себя на уроке по лыжной подго­товке и соблюдать подготовку фор­мы и инвентаря к уроку. | Внутренняя позиция школьника на основе поло­жительного отношения к учебе. | 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. |
| 53-54 | Бесшажныйход | ком­плексный | Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. Игра «Быстрый лыжник» | Научиться каче­ственно выпол­нять бесшажный одновременный ход . | 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. |
| 55-56 | Поперемен­ный двух- шажный ход | совер­шенство-вание | Техника попеременного двухшажного хода. Совер­шенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | Научиться попе­ременно и одно­временно двух- шажному ходу. | 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. |
| 57-58 | Одновремен­ный бесшаж­ный ход | совер­шенство-вание | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.Игра «Быстрый лыжник» | Научиться каче­ственно выпол­нять бесшажный одновременный ход . | 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. |
| 59-60 | Прохождение дистанции 1км | ком­плексный | Прохождение дистанции 1км. с использованием хо­дов. Эстафеты с этапом до 120м. | Научиться вы­полнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Осваивать технику пе­редвижения на лыжах са­мостоятельно выявляя и устраняя ти­пичные ошибки. | 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. |
| 61-62 | Зачет: техника одновремен­ного бесшаж­ного хода | учетный | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. | Научиться каче­ственно выпол­нять бесшажный одновременный ход . | 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. |
| 63-64 | Подъём ёлоч­кой, спуск в средней стой­ке. | ком­плексный | Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить техни­ку спуска в средней стойке. Пройти 2км. | Научиться вы­полнять подъем елочкой и технику спуска и приме­нить в передви­жение 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. |
| 65-66 | Подъём ёлоч­кой, спуск в средней стой­ке. | ком­плексный | Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. | Научиться вы­полнять подъем елочкой и технику спуска и приме­нить в передви­жение 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. |
| 67-68 | Зачет: подъем ёлочкой на склон | учетный | Повторить подъём и спуск. Пройти 2,5км. со сред­ней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты». | Научиться вы­полнять подъем елочкой и технику спуска и приме­нить в передви­жение 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. |
| 69-70 | Торможениеплугом | ком­плексный | Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с пе­ременной скоростью. | Научиться вы­полнять торможе­ние плугом. | Самостоя­тельно выяв­лять и устра­нять типич­ные ошибки. | 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. |
| 71-72 | Зачет: тормо­жение плугом | учетный | Закрепить торможение плугом. Пройти 3км с пере­менной скоростью, использованием ходов | Научиться вы­полнять торможе­ние плугом. | Самостоя­тельно выяв­лять и устра­нять типич­ные ошибки. | 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. |
| 73 | Зачет: про­хождение ди­станции | учетный | Техника подъёма и спуска. Контрольные соревнова­ния: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.М: 6,30-7,39-7,40 Д: 7,00-8,00-8,01 | Научиться вы­полнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Осваивать технику пе­редвижения на лыжах са­мостоятельно выявляя и устраняя ти­пичные ошибки. | 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. |
| Спортивные игры (волейбол) - 15 часов Цель: Освоение техники приёма и передачи мяча |
| 74-75 | Стойки и пе­редвижения, повороты, остановки. | совершен­ствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного мате­риала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в во­лейбол. | Научиться пра­вильно вести себя на уроке по разде­лу волейбол и раз­вивать двигатель­ные качества по средствам ОРУ. Научиться пра­вильно выполнять стойку волейболи­ста. | Организо­вывать совмест­ные заня­тия волей­болом со сверстни­ками. | Р.: применять правила подбора одежды для за­нятий волейбо­лом.П.: моделиро­вать технику действий и при­емов баскетбо­листа.К.: принимать адекватные ре­шения в услови­ях игровой дея­тельности. |
| 76-77 | Прием и пере­дача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов тех­ники перемещений. Научиться технике набрасыва­ние мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Научится правиль­но выполнять стой­ку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и техни­ке приема и пере­дачи мяча сверху. | Описыватьтехникуигровыхдействий иприемовволейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделиро­вать технику иг­ровых действий и приемов.К.: взаимодей­ствовать со сверстниками в процессе сов­местного освое­ния технических действий волей­бола. |
| 78-79 | Прием мяча после подачи. Зачет: прием мяча | учетный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Спе­циальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте инди­видуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Инди­видуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Учет: прием мяча после подачи | Научиться технике набрасывание мяча над собой и техни­ке приема и пере­дачи мяча сверху. | Организо­вывать совмест­ные заня­тия волей­болом со сверстни­ками. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделиро­вать технику иг­ровых действий и приемов, варь­ировать ее в за­висимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила без­опасности. |
| 80-81 | Подача мяча. Зачет: подача мяча | учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из - за лицевое линии. Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача в парах на расстоянии 5 - 7 метров. Учебная игра. Учет: подача мяча. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней по­дачи. | Организо­вывать совмест­ные заня­тия волей­болом со сверстни­ками. | 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. |
| 82-83 | Развитие ко- ординацион- ных способно­стей. | учетный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Выполнение тех­ники набрасывания мяча над собой. моделирование техники игровых действий и приемов | Научиться каче­ственно, выполнять технику набрасы­вания мяча над со­бой. | Описыватьтехникуигровыхдействий иприемовволейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделиро­вать технику иг­ровых действий и приемов.К.: взаимодей­ствовать со сверстниками в процессе сов­местного освое­ния технический действий волей­бола. |
| 84-85 | Развитие ко- ординацион- ных способно­стей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учеб­ная игра. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней по­дачи. | Организо­вывать совмест­ные заня­тия волей­болом со сверстни­ками. | 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. |
| 86-87 | Развитие ко- ординацион- ных способно­стей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учеб­ная игра по упрощенным правилам. | Научиться каче­ственно выполнять - техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой по­даче. | Организо­вывать совмест­ные заня­тия волей­болом со сверстни­ками. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделиро­вать технику иг­ровых действий и приемов, варь­ировать ее в за­висимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила без­опасности. |
| 88 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное напа­дение с изменением позиций. Броски набивного мя­ча через голову в парах. Прыжки с доставанием под­вешенных предметов рукой. Учебная игра. | Научиться каче­ственному выпол­нению подъема корпуса из положе­ния лежа. Научить­ся техническим действиям волей­бола и игре в во­лейбол. | Организо­вывать совмест­ные заня­тия волей­болом со сверстни­ками. | 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. |
| Легкая атлетика - 14 часов Цель: Закрепление умений и навыков выполнения легкоатлетических упражнений |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | Основы зна­нийБег 30 метров | ком­плексный | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Спе­циальные беговые упражнения. Преодоление гори­зонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Знать правила т.б. по легкой атлети­ке. Соблюдать подготовку спор­тивной формы к уроку. | Внутренняя позиции школьника на основе поло­жительного отношения к школе. | Р.: применять пра­вила подбора одежды для заня­тий по легкой атле­тике.П.: давать оценку погодным услови­ям и подготовке к уроку на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в со­трудничестве необ­ходимую взаимо­помощь. |
| 90 | Прыжок в высоту. | Совер­шенство-вание | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Мед­ленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 6-9 шагов разбега  | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | Уметь объяс­нять технику прыжков в высоту с разбега | Р.: включать бего­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. К.: соблюдать пра­вила безопасности. |
| 91 | Прыжок в высоту с разбе­га. | Совер­шенство-вание | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Мед­ленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 6-9 шагов разбега - на ре­зультат. | Знать способы прыжков в высотуи прыжковых упражнений | Уметь объяс­нять технику прыжков в высоту с разбега | Р.: включать бего­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. К.: соблюдать пра­вила безопасности. |
| 92 | Зачет: прыжок в длину с раз­бега | учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Мед­ленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту.  | Научиться разбегу в прыжках ввысоту | Описывать технику вы­полнения бе­говыхупражнений и технику прыжка в высоту с раз­бега. | Р.: включать бего­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. К.: соблюдать пра­вила безопасности. |
| 93 | Переменный бег.. Бег 60 метров | ком­плексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упраж­нения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут. |  |  |  |
| 94-95 | Метание мяча на дальность. Зачет: метание мяча.Прыжок в длину с места. | ком­плексный,учетный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно­силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание мяча 150гр.  | Описывать техни­ку выполнения метания малого мяча | Выявлять ха­рактерные ошибки при метании мяча на дальность | Р.: включать бего­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками в процессе совместного освое­ния прыжковых упражнений |
| 96 | Развитие си­ловой вынос­ливости | ком­плексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражне­ния. Преодоление полосы препятствий с использо­ванием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров - на результат. | Научиться пре­одолению полосы препятствий. | Описывать технику пре­одоления по­лосы препят­ствий. | Р.: включать бего­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать технику глад­кого бега.К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками в процессе совместного освое­ния бега на вынос­ливость по дистан­ции. |
| 97 | Бег 500 метров.Прыжки в длину с разбега. | ком­плексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упраж­нения.Бег 500 метров. Прыжки в длину с разбега.Повторение техники прыжка. | Научиться пре­одолению полосы препятствий.  | Описывать технику пре­одоления по­лосы препят­ствий. | Р.: включать бего­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать технику глад­кого бега.К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками в процессе совместного освое­ния бега на вынос­ливость по дистан­ции. |
| 98-99 | Развитие ско­ростных спо­собностей. Стартовый разгонПрыжок в длину с с разбега. | обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набив­ным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 - 60 м. Максималь­но быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м). Эстафетный бег. | 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. |
| 100­101102103104105 | Подтягивание.Низкий старт.Подвижные игры. Подведения итогов уч. года.Резервные уроки | обучение,учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упраж­нения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания неболь­шого отрезка с полной скоростью (5 - 6 раз). Низкий старт - бег 60 метров - на результат М. 9,3-9.6-9.8 Д. 9.5-9.8-10.0Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры. | Научиться Бег 60 м. на результат. | Описывать технику вы­полнения бе­говыхупражнений и технику прыжка в длину с раз­бега. | Р.: включать бего­вые упражнения в различные формы занятий физиче­ской культурой.П.: демонстриро­вать вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. К.: взаимодейство­вать со сверстни­ками в процессе совместного освое­ния беговых упражнений. |