**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**для 5 класса**

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю

**Составитель программы:** учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Богданова Светлана Валерьевна

г. Радужный

**Пояснительная записка**

Программа по  физической культуре  для 5 класса разработана на основе:

1. требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего   образования - М.: Просвещение, 2011 год;
2. «Примерной программы по физической культуре», 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
3. «Комплексной программы физического воспитания», 1-11 классы; В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год;
4. учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», 5-7 классы; М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др; под редакцией М.Я.Виленского.-2-е издание, М.: Просвещение, 2013.

**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.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
3. «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, физкультурно-оздоровительные 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).

**Описание места учебного предмета  в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 105 часов, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**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.

**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 пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

**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.

Результаты проявляются в различных областях культуры**.**

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные**  **результаты 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.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание раздела, количество часов на раздел** | **Характеристика деятельности обучающегося** |
| **Знания о физической культуре (23 часа)** | |
| ***1.История физической культуры*** | |
| 1.Олимпийские игры древности | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований |
| 2.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| ***2.Физическая культура (основные понятия)*** | |
| 1.Физическое развитие человека | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| ***3.Физическая культура человека*** | |
| 1.Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня  Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (22 часа)** | |
| ***1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** | |
| 1.Подготовка к занятиям физической культурой | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| **Физическое совершенствование (480 часов)** | |
| ***1.Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | |
| 1.Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показаниях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры (ЛФК), включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| ***2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*** | |
| Гимнастика с основами акробатики | |
| 1.Организующие команды и приемы | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы |
| 2.Акробатические упражнения и комбинации | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправить |
| 4.Опорные прыжки | Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению |
| 5.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| 6.Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| 6.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки) | Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| Легкая атлетика | |
| 1.Беговые упражнения | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| 2.Прыжковые упражнения | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой |
| 3.Метание малого мяча | Описывать технику выполнения метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| ***3.Лыжные гонки*** | |
| 1.Передвижение на лыжах  2.Подъемы, спуски, повороты, торможения | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| ***4.Спортивные игры*** | |
| *1.Баскетбол.* Игра по правилам | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха. |
| *2.Волейбол.* Игра по правилам | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха. |
| *3.Футбол.* Игра по правилам | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха. |
| ***5.Прикладно-ориентированная подготовка*** | |
| 1.Прикладно-ориентированные упражнения | Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.  Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.  Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений |
| ***6.Упражнения общеразвивающей направленности*** | |
| *1.Общеразвивающая подготовка* | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки. |
| *2.Гимнастика с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики |
| *3.Легкая атлетика:* развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике |
| *4.Лыжные гонки:* развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам |
| *5.Баскетбол:* развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу |
| *6.Футбол:* развитие быстроты, силы, выносливости | Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по футболу |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **В том числе** | | | | | | | | | | | |
| **Уроки** | | | | **Контроль двигательной подготовленности** | | | | **Контроль физической подготовленности** | | | |
| 1 чет | 2 чет | 3 чет | 4 чет | 1 чет | 2 чет | 3 чет | 4 чет | 1 чет | 2 чет | 3 чет | 4 чет |
| 1 | **Знания о физической культуре** | **4** | 1 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | **Физическое совершенствование:** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Легкая атлетика* | *29* | *6* | *-* | *-* | *5* | *-* | *-* | *-* |  | *10* | *-* | *-* | *8* |
|  | *Гимнастика с основами акробатики* | *19* | *-* | *12* | *-* |  | *-* | *7* | *-* |  | *-* | *-* | *-* |  |
|  | *Спортивные игры* | *32* | *9* | *-* | *10* | *6* | *-* | *-* | *5* | *2* | *-* | *-* | *-* |  |
|  | *Лыжные гонки* | *20* | *-* | *-* | *11* | *2* | *-* | *-* | *3* | *2* |  | *-* | *-* | *2* |
|  | **Итого:** | **105** | **17** | **14** | **22** | **13** | **-** | **7** | **8** | **4** | **10** | **-** | **-** | **10** |

**Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса**

**Учебно-методическая литература:**

* Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др; под редакцией М.Я.Виленского.-2-е издание, М.: Просвещение, 2013;
* Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-2-е издание, М.: Просвещение, 2010;
* Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание, М.: Просвещение, 2011.

**Материально-техническое оснащение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1*** | ***Программно-методическое обеспечение и обеспечение учебниками из библиотечного фонда МБОУ СОШ №3*** | ***Количество*** |
|  | Учебники по физической культуре |  |
|  | Справочные пособия (учебные нормативы, нормативы ГТО) |  |
|  | Дидактические материалы для 5-11 классов |  |
|  | Методические пособия для учителей (рекомендации к проведению уроков) |  |
| ***2*** | ***Наглядные средства обучения из библиотечного фонда МБОУ СОШ №3*** |  |
|  | Серия наглядных плакатов |  |
| ***3*** | ***Технические средства*** |  |
|  | Компьютер |  |
|  | Аудиовоспроизводитель |  |
| ***4*** | ***Электронные средства обучения*** |  |
|  | Шкафы для хранения учебной и методической литературы |  |
| ***5*** | ***Оснащенность учебно-аудиторной мебелью и оборудованием*** |  |
|  | Шкафы для хранения учебной и методической литературы | 3 |
|  | Ящики для хранения наглядных плакатов | 1 |
|  | Компьютерный стол | 1 |
|  | Сетка волейбольная | 1 |
|  | Стационарный насос | 2 |
|  | Форма волейбольная | 10 |
|  | Чехол для мата | 7 |
|  | Щит баскетбольный из оргстекла | 6 |
|  | Блин для штанги 5 кг | 4 |
|  | Блин для штанги 10 кг | 2 |
|  | Блин для штанги 2,5 кг | 2 |
|  | Гантель разборная 15 кг | 2 |
|  | Гантель разборная 10 кг | 2 |
|  | Гриф хромированный | 2 |
|  | Коврик гимнастический | 7 |
|  | Мяч гимнастический | 2 |
|  | Мяч гимнастический 3 см ГГУ ВВ | 1 |
|  | Маты | 7 |
|  | Бревно гимнастическое | 1 |
|  | Брусья | 2 |
|  | Брусья навесные для стенки | 4 |
|  | Доска наклонная | 1 |
|  | Канат для перетягивания | 1 |
|  | Кольцо баскетбольное | 10 |
|  | Маты 1-2-10 см | 4 |
|  | Перекладина | 1 |
|  | Скамья гимнастическая | 8 |
|  | Стенка гимнастическая | 8 |
|  | Щит баскетбольный | 10 |
|  | Кольцо баскетбольное | 6 |
|  | Конь гимнастический | 1 |
|  | Мостик гимнастический | 1 |
|  | Столы для настольного тенниса | 2 |
|  | Мат борцовский | 8 |
|  | Мат гимнастический в чехле | 20 |
|  | Мат для фитнеса | 10 |
|  | Мат для прыжков | 4 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Мяч баскетбольный | 10 |
|  | Мяч волейбольный | 10 |
|  | Мяч футбольный | 2 |

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**«Знания о физической культуре».**

***Выпускник научится:***

* 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;

***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;
* 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;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**«Физическое совершенствование».**

***Выпускник научится:***

* 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;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

(«Физическая культура». 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, 2013 г.)

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **(№ в теме)** | | | **Тема урока** | **Характеристика деятельности**  **обучающегося** | **Предметные результаты** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |
| 1.Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  2.Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  3. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;  4.Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. | | | | | | | |
| 1 | | 1 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роли и значения в режиме дня  Использование правил подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий | Разрабатывает содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определяет их направленность и формулирует задачи, рационально планирует режим дня и учебной недели |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | |
| 1.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | | | | | | | |
| 2 | | 1 | Подготовка к занятиям физической культурой | Подготовка места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.  Выявление факторов нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременное их устранение | Знает правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий |  |  |
| **Физическое совершенствование (25 часов)** | | | | | | | |
| 1.Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  2.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  3. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;  4.Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  5.Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  6.Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  7.Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  8.Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  9.Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  10.Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  11.Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  12.Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  13.Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  14.Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;  15.Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  16.Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика (16)*** | | | | | | | |
| 3 | 1 | | Правила безопасности. Старт с опорой на одну руку. | Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики и техникой выполнения старта с опорой на одну руку | Знает правила безопасности на уроках легкой атлетики.  Знает и выполняет старт с опорой на одну руку. |  |  |
| 4 | 2 | | Беговые упражнения | Описание техники выполнения беговых упражнений, выполнение беговых упражнений | Описывает технику выполнения беговых упражнений, демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений, взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правила безопасности. |  |  |
| 5 | 3 | | Бег на 30 метров. | Выполнение бега на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью. Выполнение беговых упражнений для подготовки к основной части занятия. | Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| 6 | 4 | | Бег на 60 метров. | Выполнение беговых упражнений для подготовки к основной части занятия. Выполнение бега на дистанцию 60 метров с максимальной скоростью. | Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| 7 | 5 | | Прыжки в длину с разбега | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. | Знает технику выполнения прыжков в длину с разбега |  |  |
| 8 | 6 | | Прыжки в длину с разбега | Выполнение беговых и прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега. | Выполняет прыжки в длину с разбега, сохраняя технику и исправляя ошибки |  |  |
| 9 | 7 | | Прыжки в длину с разбега | Выполнение беговых и прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега на результат. | Выполняет прыжки в длину с разбега, сохраняя технику и исправляя ошибки |  |  |
| 10 | 8 | | Метание мяча на дальность | Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Ознакомление с техникой метания мяча на дальность. | Знает и выполняет ОРУ, знает технику метания мяча на дальность |  |  |
| 11 | 9 | | Метание мяча на дальность | Выполнение ОРУ. Выполнение метания малого мяча на дальность. | Знает и выполняет ОРУ, знает технику метания мяча на дальность |  |  |
| 12 | 10 | | Метание мяча на дальность | Выполнение ОРУ. Выполнение метания малого мяча на результат. | Знает и выполняет ОРУ. Умеет метать мяч на дальность с максимальным усилием |  |  |
| 13 | 11 | | Бег на 1000 метров | Выполнение ОРУ. Бег на дистанции 1000 метров на результат. | Умеет распределять силы в беге на длинные дистанции |  |  |
| 14 | 12 | | Прыжки в длину с места | Выполнение ОРУ. Выполнение прыжков в длину с места на результат. | Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| 15 | 13 | | Челночный бег 3х10 метров | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение челночного бега на результат. | Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| 16 | 14 | | Подъем туловища из положения лежа | Выполнение ОРУ. Выполнение подъема туловища из положения лежа на результат с максимальным усилием. | Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| 17 | 15 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Выполнение ОРУ. Выполнение тестового задания на результат с максимальным усилием. | Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| 18 | 16 | | Подтягивание из виса на перекладине | Выполнение ОРУ. Выполнение тестового задания на результат с максимальным усилием. | Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| ***Спортивные игры (9)*** | | | | | | | |
| 19 | 1 | | Техника безопасности в баскетболе | *Баскетбол:* ознакомление с правилами техники безопасности на уроках спорт. игр | Знает и выполняет правила техники безопасности на уроках спортивных игр |  |  |
| 20 | 2 | | Стойка баскетболиста | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения стойки баскетболиста | Знает технику выполнения стойки баскетболиста |  |  |
| 21 | 3 | | Способы передвижений | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения способов передвижения на площадке. Выполнение стойки игрока | Знает технику передвижений в баскетболе, умеет выполнять стойку баскетболиста |  |  |
| 22 | 4 | | Ведение мяча правой и левой рукой | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой ведения мяча правой и левой рукой. Выполнение стойки и способов передвижения на площадке | Знает технику ведения мяча, умеет выполнять стойку игрока, передвижения на площадке |  |  |
| 23 | 5 | | Остановка прыжком | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения остановки прыжком. Выполнение изученных технических элементов в баскетболе | Знает технику выполнения остановки прыжком, выполняет изученные элементы в баскетболе |  |  |
| 24 | 6 | | Повороты с мячом | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения поворотов с мячом. Выполнение ранее изученных элементов баскетбола | Знает технику выполнения поворотов с мячом, выполняет изученные элементы баскетбола |  |  |
| 25 | 7 | | Ловля мяча двумя руками | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения ловли мяча двумя руками. Выполнение ранее изученных элементов баскетбола | Знает технику выполнения ловли мяча двумя руками, выполняет изученные элементы баскетбола |  |  |
| 26 | 8 | | Передачи мяча двумя руками от груди с места | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками от груди с места. Выполнение ранее изученных элементов | Знает технику передачи мяча двумя руками от груди с места, выполняет элементы баскетбола |  |  |
| 27 | 9 | | Бросок мяча двумя руками от груди | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения бросков мяча двумя руками от груди. Выполнение изученных элементов | Выполняет основные технические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическое совершенствование (19 часов)**  ***Гимнастика с основами акробатики (19)*** | | | | | | |
| 28 | 1 | Правила безопасности. Акробатические упражнения | *Акробатика (7):* ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики, повторение ранее изученных акробатических упражнений | Знает и соблюдает правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений |  |  |
| 29 | 2 | Кувырок назад | Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Ознакомление с техникой кувырка назад | Знает технику выполнения кувырка назад |  |  |
| 30 | 3 | Кувырок назад в стойку ноги врозь | Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Ознакомление с техникой кувырка назад в стойку ноги врозь. Выполнение кувырка назад на оценку | Знает технику выполнения кувырка назад в стойку ноги врозь |  |  |
| 31 | 4 | «Мост» из положения «лежа» на спине | Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Ознакомление с техникой выполнения «моста из положения «лежа» на спине. Выполнение кувырка назад в стойку ноги врозь на оценку | Знает технику выполнения «моста» из положения «лежа» на спине |  |  |
| 32 | 5 | Акробатическая комбинация | Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Составление и выполнение акробатического соединения из изученных элементов. Выполнение «моста» из положения «лежа» на оценку | Выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений |  |  |
| 33 | 6 | Акробатическая комбинация | Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации | Выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений |  |  |
| 34 | 7 | Акробатическая комбинация | Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации на оценку | Выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений |  |  |
| 35 | 8 | Прыжки со скакалкой | *Прыжки (7):* ознакомление техникой прыжков со скакалкой в различных вариантах | Умеет прыгать со скакалкой |  |  |
| 36 | 9 | Прыжки со скакалкой | Выполнение ОРУ. Выполнение прыжков со скакалкой в различных вариантах | Умеет прыгать со скакалкой. Выполняет ОРУ, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств |  |  |
| 37 | 10 | Прыжки со скакалкой | Выполнение прыжков со скакалкой в различных вариантах на оценку | Умеет прыгать со скакалкой |  |  |
| 38 | 11 | Опорные прыжки | Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения приземления в опорных прыжках, выполнение упражнений в приземлении | Знает технику приземления в опорных прыжках |  |  |
| 39 | 12 | Опорные прыжки | Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений для освоения приземления в прыжках. Ознакомление с техникой наскока и соскока в опорных прыжках на снаряд | Умеет приземляться, знает технику наскока и соскока в опорных прыжках на снаряд |  |  |
| 40 | 13 | Опорные прыжки | Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений для совершенствования наскока, соскока и приземления в прыжках на снаряд | Умеет выполнять наскок, соскок и приземление в прыжках на снаряд |  |  |
| 41 | 14 | Опорные прыжки | Выполнение ОРУ. Выполнение опорного прыжках на гимнастический снаряд (конь, козел, гимнастический стол) на оценку | Умеет выполнять опорный прыжок на гимнастический снаряд |  |  |
| 42 | 15 | Упражнения в висах и упорах | *Висы и упоры (5):* ознакомление с техникой выполнения упражнений в висах и упорах на снарядах | Знает технику выполнения упражнений в висах и упорах |  |  |
| 43 | 16 | Упражнения в висах и упорах | Выполнение ОРУ. Выполнение висов и упоров на различных снарядах | Умеет выполнять упражнения в висах и упорах на различных снарядах |  |  |
| 44 | 17 | Упражнения в висах и упорах | Выполнение ОРУ. Выполнение висов и упоров на различных снарядах | Умеет выполнять упражнения в висах и упорах на различных снарядах |  |  |
| 45 | 18 | Упражнения в висах и упорах | Выполнение ОРУ. Выполнение висов и упоров на различных снарядах на оценку | Умеет выполнять упражнения в висах и упорах на различных снарядах |  |  |
| 46 | 19 | Общеразвивающие упражнения | Выполнение ОРУ для развития физических качеств | Выполняет ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | |
| 47 | 2 | Олимпийские игры древности | Характеристика Олимпийских игр древности как явление культуры, раскрытие содержания и правил соревнований | Характеризует цель возрождения Олимпийских игр |  |  |
| 48 | 3 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Определение цели возрождения Олимпийских игр, объяснение смысла символики и ритуалов, роли Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения | Характеризует роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объясняет смысл символики и ритуалов Олимпийских игр |  |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическое совершенствование (29 часов)**  ***Спортивные игры (15)*** | | | | | | |
| 49 | 1 | Основные правила игры в баскетбол | *Баскетбол (4):* Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Выполнение основных приемов игры. | Знает правила игры в баскетбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |
| 50 | 2 | Учебная игра в баскетбол 3х3 | Выполнение основных приемов игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняет основные технические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |
| 52 | 3 | Учебная игра в баскетбол 3х3 | Выполнение основных приемов игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняет основные технические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |
| 52 | 4 | Учебная игра в баскетбол 3х3 | Выполнение основных приемов игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняет основные технические действия и приемы игры в баскетбол |  |  |
| 53 | 5 | Основные правила игры в футбол. Удар по мячу | *Футбол (4):* ознакомление с правилами игры в футбол, техникой удара по мячу в футболе | Знает правила игры в футбол, знает технику выполнения ударов по мячу |  |  |
| 54 | 6 | Передвижения футболиста на площадке | Ознакомление с техникой передвижений футболиста. Выполнение ударов по мячу на различные расстояния | Знает технику передвижений футболиста, выполняет удары по мячу на разные расстояния |  |  |
| 55 | 7 | Ведение и остановка катящегося мяча | Ознакомление с техникой ведения и остановки катящегося мяча. Выполнение изученных приемов игры в футбол | Знает технику ведения и остановки катящегося мяча, выполняет изученные приемы игры в футбол |  |  |
| 56 | 8 | Учебная игра в футбол | Выполнение изученных основных приемов игры в футбол. Игра в футбол по упрощенным правилам | Знает правила игры в футбол, выполняет изученные приемы игры |  |  |
| 57 | 9 | Основные правила игры в волейбол | *Волейбол (7):* ознакомление с правилами игры в волейбол | Знает основные правила игры в волейбол, выполняет ранее изученные приемы игры |  |  |
| 58 | 10 | Стойка игрока в волейболе | Ознакомление с техникой стойки игрока в волейболе | Знает технику выполнения стойки игрока, выполняет ранее изученные приемы игры |  |  |
| 59 | 11 | Перемещения игрока на площадке | Ознакомление с техникой перемещения игрока на площадке. Выполнение стойки игрока в волейболе | Знает технику перемещений игрока на площадке, выполняет ранее изученные приемы игры |  |  |
| 60 | 12 | Передача мяча сверху двумя руками | Ознакомление с техникой передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение изученных приемов игры в волейбол | Знает технику передачи мяча сверху двумя руками, выполняет ранее изученные приемы игры |  |  |
| 61 | 13 | Прием мяча снизу над собой | Ознакомление с техникой приема мяча снизу над собой. Выполнение изученных приемов игры в волейбол | Знает технику приема мяча снизу над собой, выполняет ранее изученные приемы игры |  |  |
| 62 | 14 | Нижняя прямая подача | Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи. Выполнение изученных приемов игры в волейбол | Выполняет основные приемы игры |  |  |
| 63 | 15 | Учебная игра в волейбол | Игра в волейбол на малой площадке по упрощенным правилам | Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры |  |  |
| ***Лыжные гонки (14)*** | | | | | | |
| 64 | 1 | Правила поведения. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. | Ознакомление с основными правилами поведения во время занятий, одежде, обуви и лыжном инвентаре. | Знает о правилах поведения на уроках лыжной подготовки |  |  |
| 65 | 2 | Попеременный двухшажный ход | Ознакомление с разнообразием лыжных ходов. Ознакомление с техникой передвижения попеременным двухшажным ходом. | Знает технику передвижения попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 66 | 3 | Попеременный двухшажный ход | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. | Умеет передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 67 | 4 | Попеременный двухшажный ход | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. | Умеет передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 68 | 5 | Попеременный двухшажный ход | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км на оценку | Умеет передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 69 | 6 | Одновременный бесшажный ход | Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом | Знает технику передвижения одновременным бесшажным ходом |  |  |
| 70 | 7 | Одновременный бесшажный ход | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км. | Умеет передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом |  |  |
| 71 | 8 | Одновременный бесшажный ход | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км. | Умеет передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом |  |  |
| 72 | 9 | Одновременный бесшажный ход | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км на оценку | Умеет передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом |  |  |
| 73 | 10 | Подъем «полуелочкой» | Ознакомление с техникой подъема на склон «полуелочкой» | Знает технику подъема на склон «полуелочкой» |  |  |
| 74 | 11 | Подъем «полуелочкой» | Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных ходов и подъема «полуелочкой» | Уметь выполнять подъем на склон «полуелочкой» |  |  |
| 75 | 12 | Подъем «полуелочкой» | Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных ходов и подъема «полуелочкой» на оценку | Умеет передвигаться на лыжах с использованием изученных элементов |  |  |
| 76 | 13 | Торможение «плугом» | Ознакомление с техникой выполнения торможения на склоне «плугом» | Знает технику выполнения торможения «плугом» на склонах |  |  |
| 77 | 14 | Торможение «плугом» | Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных элементов | Умеет выполнять торможение «плугом» на склонах |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 78 | 4 | Физическое развитие человека | Руководство правилами профилактики нарушения осанки, подбор и выполнение упражнений по профилактике ее нарушения и коррекции | Выполняет комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья |  |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическое совершенствование (27 часов).**  ***Лыжные гонки (6)*** | | | | | | |
| 79 | 1 | Торможение «плугом» | Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных элементов и торможением «плугом» на оценку | Умеет передвигаться на лыжах с использованием изученных элементов |  |  |
| 80 | 2 | Поворот «Переступанием» | Ознакомление с техникой выполнения поворота «переступанием» на спусках | Знает технику выполнения поворота «переступанием» при спусках со склона |  |  |
| 81 | 3 | Поворот «Переступанием» | Передвижение на лыжах с использованием изученных элементов и поворота «переступанием» при спусках на склонах | Умеет выполнять поворот «переступанием» при спусках |  |  |
| 82 | 4 | Поворот «Переступанием» | Передвижение на лыжах с использованием изученных элементов и поворота «переступанием» при спусках на оценку | Умеет передвигаться на лыжах с использованием изученных элементов |  |  |
| 83 | 5 | Лыжные гонки на дистанцию 1 км. | Передвижение на лыжах на дистанции 1 км с максимальной скоростью | Умеет передвигаться на лыжах с максимальной скоростью |  |  |
| 84 | 6 | Лыжные гонки на дистанцию 2 км. | Передвижение на лыжах на дистанции 2 км с максимальной скоростью | Умеет передвигаться на лыжах с максимальной скоростью |  |  |
| ***Спортивные игры (8)*** | | | | | | |
| 85 | 1 | Учебная игра в волейбол | *Волейбол (4):* Игра в волейбол на малой площадке по упрощенным правилам | Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры |  |  |
| 86 | 2 | Учебная игра в волейбол | Игра в волейбол на малой площадке по упрощенным правилам | Знает правила игры в волейбол, умеет осуществлять судейство игры |  |  |
| 87 | 3 | Учебная игра в волейбол | Игра в волейбол на малой площадке по упрощенным правилам | Знает правила игры в волейбол, умеет осуществлять судейство игры |  |  |
| 88 | 4 | Учебная игра в волейбол | Игра в волейбол на малой площадке по упрощенным правилам на оценку | Знает правила игры в волейбол, умеет осуществлять судейство игры |  |  |
| 89 | 5 | Учебная игра в футбол | *Футбол (4):* Выполнение изученных основных приемов игры в футбол. Игра в футбол по упрощенным правилам | Знает правила игры в футбол, выполняет изученные приемы игры |  |  |
| 90 | 6 | Учебная игра в футбол | Игра в футбол по упрощенным правилам | Умеет играть в футбол, знает правила игры, осуществляет судейство игры |  |  |
| 91 | 7 | Учебная игра в футбол | Игра в футбол по упрощенным правилам | Умеет играть в футбол, знает правила игры, осуществляет судейство игры |  |  |
| 92 | 8 | Учебная игра в футбол | Игра в футбол по упрощенным правилам на оценку | Умеет играть в футбол, знает правила игры, осуществляет судейство игры |  |  |
| ***Легкая атлетика (13)*** | | | | | | |
| 93 | 1 | Прыжки в высоту с разбега | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой прыжков в высоту с разбега | Умеет выполнять беговые и прыжковые упражнения, знает технику прыжка в высоту с разбега |  |  |
| 94 | 2 | Прыжки в высоту с разбега | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» | Умеет выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» |  |  |
| 95 | 3 | Прыжки в высоту с разбега | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» на оценку | Умеет выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с максимальным усилием |  |  |
| 96 | 4 | Прыжки в длину с места | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение прыжков в длину с места на результат | Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием |  |  |
| 97 | 5 | Подъем туловища из положения лежа | Выполнение ОРУ. Выполнение подъема туловища из положения «лежа» на результат | Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием |  |  |
| 98 | 6 | Подтягивание на перекладине | Выполнение ОРУ. Выполнение подтягивания на перекладине из виса (м), из виса «лежа» (д) на результат | Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием |  |  |
| 99 | 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Выполнение ОРУ. Выполнение тестового задания «сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»» на результат | Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием |  |  |
| 100 | 8 | Эстафетный бег с палочкой | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега с передачей палочки | Знает технику передачи эстафетной палочки и умеет выполнять эстафетный бег |  |  |
| 101 | 9 | Бег на 30 метров | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение эстафетного бега. Бег на дистанции 30 метров на результат | Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием |  |  |
| 102 | 10 | Бег на 60 метров | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег на дистанции 60 метров на результат | Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием |  |  |
| 103 | 11 | Бег на 1000 метров | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег на дистанции 1000 метров на результат | Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием |  |  |
| 104 | 12 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Самостоятельное осваивание упражнений с различной направленностью и составление из них соответствующих комплексов, подбор дозировки упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  Выполнение упражнений и комплексов с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществление контроля за физической нагрузкой во время этих занятий | Проводит занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивая их оздоровительную направленность |  |  |
| 105 | 13 | Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показаниях здоровья выполнение упражнений и комплексов лечебной физической культуры (ЛФК), включая их в занятия физической культурой, осуществление контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Самостоятельно проводит занятия по обучению двигательным действиям, анализирует особенности их выполнения, выявляя ошибки и своевременно устраняя их |  |  |