Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Тюменцевская средняя общеобразовательная школа

Тюменцевского района Алтайского края

|  |
| --- |
| Утверждена  Приказ №\_42-1\_\_\_\_\_\_\_от\_\_27.08.2014г\_  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ф Калужина. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 КЛАСС (по ФГОС)

Программа разработана на основе авторской программыВ.И. Ляха, : физическая культура

5-9 классы. (М.: Просвещение, 2012)

                                                                                                        Составитель: Доронин Дмитрий Викторович.

учитель физической культуры,

первая категория.

Тюменцево 2015г

**Пояснительная****записка**

**Актуальность изучения курса «Физическая культура»**

Программа разработана на основе Примерной программы по учебным предметам, ФГОС, авторской программы В.И. Ляха, М.Я Виленского: физическая культура 5-9 классы 2012 года, на основе образовательной программы и Учебного плана МБОУ Тюменцевской СОШ на 2013-2014 учебный год.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических психических и нравственных качеств.

**Цель изучения курса**

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки профилактику плоскостопия;

- выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность в развитие двигательных способностей на основе организма,

- на углубленное представление об основных видах спорта,

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время,

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей,

- на содействие развития психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Формы и методы реализации программы.**

Фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки.

**Планируемые результаты освоения учебной программой по предмету «Физическая культура»**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного,деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем основаниям: «Знать/ понимать». «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Специфика учебного предмета**

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части-базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5 классах составлено в соответствии с программой.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для образовательного изучения физической культуры на этапе основного образования отводится не менее 102 часов из расчёта 3 часа в неделю.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В этом разделе представлены результаты освоения про­граммного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе.

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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патрио­тизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и от­ветственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно по­лезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по­ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуютсякак в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и вреальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего вуниверсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулироватьдля себя новые задачи в учёбе и познаватель­ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в томчисле альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив­ныеспособы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результата­ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достиже­ния результата,определять способы действий врамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и симво­лы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты па основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументи­ровать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной прак­тике и профессиональной ориентации.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расшире­нию и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физи­ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных системати­ческих занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказы­вать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физиче­ских качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по­средством использования стандартных физических нагрузок и функ­циональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Критерии оценивания учащихся**

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

**Оценка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

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 ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Ученик должен выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

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

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

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

**Оценка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

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

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

**Вызов** как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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 индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

**Оценка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять 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»:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность** оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

**По уровню физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценки сдвигов ученика в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по

улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполненными.

**Достижение таких сдвигов при условии систематических занятий ученика дает основание учителю для выставления ему высокой оценки.**

***Оборудование и спортинвентарь***

Свисток, секундомер, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи малые, гимнастические маты, козел гимнастический, конь гимнастический, перекладина, скакалки, обручи, стойки, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, шест, канат, бревно гимнастическое,щиты баскетбольные с кольцами и сеткой,сетка и стойки волейбольные,стойки и планка для рыжков в высоту,мост гимнастический.

**Содержание программного материала**

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: **базовой**и **вариативной**(дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

***Базовый***компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

Защитные свойстваорганизма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы**

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражне­ниями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии вни­мания, памяти и мышления.

**Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Гимнастика**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, разви­тие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

**Легкая** **атлетика**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мес­та занятий. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности

**Спортивные игры.**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология спортивной игры.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

***Знать:***

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии вни­мания, памяти и мышления

• правила личной гигиены.

***Уметь:***

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;

• определять свою физическую подготовленность;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями.

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:***с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; *в*рав­номерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (де­вочки); выполнять с  5 шагов разбега прыжок в высоту спо­собом «перешагивание»; проходить на лыжах 3 км (мальчики, девочки).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***выполнять комбинацию из трех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов.).

***В спортивных играх:***играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).

***Физическая подготовленность:***должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование разделов и тем* | *Всего часов* |
| 1. | **Легкая атлетика** | 23 |
| 2. | **Спортивные игры** | 40 |
| 3. | **Гимнастика** | 18 |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 21 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Итого** | 102 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **5 класс** | | | | |
| **№ урока** | Наименование раздела (блока) программы (общее количество часов), название тем уроков | | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты урока**  **(По ФГОС прописываются УУД)** |
| 1. | **Легкая атлетика. Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский бег.** | **12 часов** | Олимпийские игры древности. Обучение технике высокого старта. Бег с высокого старта от 10-15м. | *Характеризовать* Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  *Излагать* версию их появления , основываясь на мифе о подвигах Геракла  *Рассказывать* о видах спорта , входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| 2,3 | Техника высокого старта. Развитие скоростных способностей. |  | Развитие скоростных способностей. Старт. Стартовый разгон. Финиш. Специальные беговые упражнения. Совершенствование технике высокого старта. | *Описывать* технику стартового разгона.  *Выполнять* технику стартового разгона.  *Демонстрировать* технику стартового разгона.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику метания малого мяча.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 4,5.6 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 30м с высокого старта. Специальные беговые упражнения. |  | Высокий старт. Бег по дистанции 50-60м. Специальные беговые упражнения. Бег 30м на результат. Эстафеты. Специальные беговые упражнения с различными положениями рук. Бег 60м с высокого старта. | *Описывать* технику высокого старта.  *Выполнять* высокий старт в беге на короткие дистанции во время учебных забегов.  *Демонстрировать* технику бега на короткие дистанции.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 7,8,9 | Прыжки в длинну с 7-9 шагов. Бег на выносливость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. |  | Финальное усилие. Эстафеты. Челночный бег. | *Описывать* технику финального усилия.  *Выполнять* финальное усилие в беге на длинные дистанции.  *Демонстрировать* технику финального усилия в беге на короткие дистанции.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 10,11,12 | Техника метания малого мяча с места. Совершенствование технике метания мяча. Метание набивного мяча весом 1кг. |  | Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.. с растояния 6-8м. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. Бег 15м. | *Описывать* технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.  *Выполнять* технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега .  *Демонстрировать* технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику метания малого мяча.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 13,14 | **Баскетбол Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижение игрока.** | **20** | Режим дня ,его основное содержание и правила планирования.  Стойки и передвижение, повороты, остановки. | *Объяснять* значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.  *Определять* основные пункты собственного режима дня.  *Составлять* индивидуальный режим дня и учебной недели  . *Описывать* технику выполнения стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Выполнять* технику стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Демонстрировать* технику стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 15,16,17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. В парах. Ловля и передача на месте и в движении без сопротивления.. | *Описывать* технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.  *Выполнять* технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.  *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.  .*Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.  . *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 18,19,20 | Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Совершенствование ведения мяча. |  | . Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | *Описывать* технику ведения мяча на месте, шагом, бегом.  *Выполнять* технику ведения мяча на месте, шагом, бегом.  *Демонстрировать* технику ведения мяча на месте, шагом, бегом.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику ведения мяча на месте, шагом, бегом.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 21,22,23 | Бросок мяча по кольцу двумя руками. Бросок одной рукой с места и в движении. |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками от груди с места. Ведение мяча с изменением направления. Стока игрока. Перемещение в стойке. Бросок мяча после ведения. | *Описывать* технику броска мяча по кольцу двумя руками от груди с места ,ведение мяча с изменением направления.  *Выполнять* технику броска мяча по кольцу двумя руками от груди с места ,ведение мяча с изменением направления.  *Демонстрировать* технику броска мяча по кольцу двумя руками от груди с места ,ведение мяча с изменением направления .  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику броска мяча по кольцу двумя руками от груди с места ,ведение мяча с изменением направления.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 24,25,26 | Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Техника перемещений и владения мячом. |  | Бросок мяча по кольцу одной и двумя руками от груди. Техника вырывания и выбивания мяча. Комбинации из освоенных элементов, ловля, передача, ведение бросок. | *Описывать* технику броска мяча по кольцу одной рукой от головы в прыжке.  *Выполнять* технику броска мяча по кольцу одной рукой от головы в прыжке.  *Демонстрировать* технику броска мяча по кольцу одной рукой от головы в прыжке.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику броска мяча по кольцу одной рукой от головы в прыжке.  *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 27,28,29 | Повороты с мячом. Комбинации из освоенных элементов. |  | Повороты с мячом. Учебная игра. Совершенствование ведения, ловли, бросок мяча Правило соревнований по баскетболу. Техника перемещения и владение мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. | *Описывать* технику поворота с мячом.  *Выполнять* технику поворота с мячом.  *Демонстрировать* технику поворота с мячом.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику поворота с мячом.  *Характеризовать* основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений, *выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 30,31,32 | Совершенствование вырывания и выбивания мяча .Совершенствование технике ведения мяча. |  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Ведение и передача мяча на месте в движении. Учебная игра. | *Описывать* технику вырывания и выбивания мяча.  *Выполнять* технику вырывания и выбивания мяча.  *Демонстрировать* технику вырывания и выбивания мяча.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику вырывания и выбивания мяча.  *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 33,34 | **Гимнастика .Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.** | 18 | Физическая культура (основные понятия).  Построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение в колонне с изменением длины шага. ОРУ. | *Характеризовать*  понятие"физическое развитие",*приводить* примеры его показателей ,*сравнивать* показатели физического развития родителей со своими показателями.  *Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки  Выполнять построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение в колонне с изменением длины шага.  *Демонстрировать*построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение в колонне с изменением длины шага.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 35,36,37 | Строевые упражнения. Акробатика. |  | Кувырок вперед в группировки, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках Прыжки через скакалку. | *Описывать* технику кувырка вперед в группировки, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.  *Выполнять* технику кувырка вперед в группировки, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.  *Совершенствовать* технику кувырка вперед в группировки, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках*.*  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 38,39 | Строевые упражнения. Акробатика |  | Акробатическое соединение ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. | *Описывать* технику акробатического соединения.  *Выполнять*акробатическое соединение.  *Совершенствовать* технику акробатического соединения.  *Демонстрировать* технику акробатического соединения.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 40 | Опорный прыжок. |  | Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Вскок в упор присев ,соскок прогнувшись. Лазание по канату. | *Описывать* технику опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Лазания по канату..  *Выполнять* технику опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Лазание по канату.  *Совершенствовать* технику опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Лазание по канату.  *Демонстрировать* технику опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Лазание по канату.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 41,42 | Опорный прыжок. Лазание по канату. |  | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Лазание по канату. | *Описывать* технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Лазания по канату.  *Выполнять* технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Лазание по канату.  *Совершенствовать* технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Лазание по канату.  *Демонстрировать* технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Лазание по канату.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 43,44 | Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту. |  | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги. Лазание по канату, шесту. Упражнение с набивным мячом. | *Описывать* технику опорного прыжка через гимнастического козла, согнув ноги. Лазания по канату.  *Выполнять* технику опорного прыжка через гимнастического козла, согнув ноги . Лазание по канату.  *Совершенствовать* технику опорного прыжка через гимнастического козла, согнув ноги . Лазания по канату.  *Демонстрировать* технику опорного прыжка через гимнастического козла. согнув ноги . Лазание по канату.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 45,46 | Висы и упоры. |  | Упражнение на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя, переход в упор. Упражнение на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами | *Описывать* технику упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя, переход в упор. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами.  *Выполнять* технику упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя, переход в упор. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами.  *Совершенствовать* технику упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя, переход в упор. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами.  *Демонстрировать* технику упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя, переход в упор. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 47,48 | Висы и упоры. |  | Упражнение на гимнастической перекладине (мальчики): размахивание в висе; из виса махом назад соскок; махом вперед соскок. Упражнение на гимнастическом бревне (девочки): повороты на месте и прыжком, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки. | *Описывать* техникуупражнения на гимнастической перекладине (мальчики): размахивание в висе; из виса махом назад соскок; махом вперед соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): повороты на месте и прыжком, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки.  *Выполнять* технику упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): размахивание в висе; из виса махом назад соскок; махом вперед соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): повороты на месте и прыжком, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки.  *Совершенствовать* технику упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): размахивание в висе; из виса махом назад соскок; махом вперед соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): повороты на месте и прыжком, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки.  *Демонстрировать* технику упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): размахивание в висе; из виса махом назад соскок; махом вперед соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): повороты на месте и прыжком, танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 49,50 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. |  | Комбинационные упражнения из трех-четырех элементов | *Описывать* технику комбинационных упражнений из трех-четырех элементов. *Выполнять* технику комбинационных упражнений из трех-четырех элементов. *Демонстрировать* технику комбинационных упражнений из трех-четырех элементов. *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 51,52,53 | **Лыжная подготовка. Т.Б. на занятиях по лыжным гонкам. Передвижения с чередованием ходов. Попеременно двушажный ход.** | **21** | Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Попеременный двушажный ход | *Характеризовать* цель и назначение утренней зарядки.  *Подбирать* упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки ,*соблюдать* последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.  *Описывать* технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. *Демонстрировать* техникупередвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 54,55,56 | Одновременно одношажный ход.бесшажный ход |  | Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход | *Описывать* технику передвижения на лыжах Одновременным одношажным. одновременным бесшажным ходами.  *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах Одновременным одношажным. одновременным бесшажным ходами во время прохождения учебной дистанции.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 57,58,59 | Передвижение с чередованием ходов. |  | Передвижение с чередованием ходов, переход с одного способа на другой. | *Описывать* технику передвижения на лыжах с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой.  *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой, во время прохождения учебной дистанции.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 60,61,62 | Обучать технике подьемов .Поворот переступанием. |  | Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием. | *Описывать* технику перешагивания на лыжах небольших препятствий ,поворот переступанием.  *Демонстрировать* технику перешагивания на лыжах небольших препятствий, поворот переступанием, во время прохождения учебной дистанции.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 63,64,65 | Подъемы «лесенкой, елочкой», спуски, |  | Подъем" лесенкой", подъем" елочкой". Спуск в основной и низкой стойке. | *Описывать* технику подъема" лесенкой", подъема " елочкой". Спуск в основной и низкой стойке.  *Демонстрировать* технику подъема" лесенкой", подъема " елочкой". Спуск в основной и низкой стойке, во время прохождения учебной дистанции.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 66,67,68 | Подъем, торможение. |  | Подъем " полуелочкой", торможение "плугом". | *Описывать* технику подъема " полуелочкой", торможение "плугом".  *Демонстрировать* технику подъема "полуелочкой", торможение "плугом" во время прохождения учебной дистанции. *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 69 | Спуски, торможение. |  | Спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин. Торможение боковым скольжением. | *Описывать* технику спуска в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин. Торможения боковым скольжением. *Демонстрировать* технику спуска в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин. Торможения боковым скольжение во время прохождения учебной дистанции.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 70,71 | Развитие выносливости. |  | Прохождение дистанции  2 км | *Описывать* технику ходов. *Демонстрировать* технику ходов ,подъемов ,спусков.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 72,73,74 | **Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. ТБ на занятиях по волейболу.** | **20** | Закаливание организма .Стойки и передвижение, повороты, остановки. | *Характеризовать* цель и значение закаливающих процедур .*Выделять* виды закаливания и *определять* их специфические воздействия на организм.*Определять* дозировку температурных режимов для закаливающих процедур ,*руководствоваться* правилами безопасности их проведения. *Описывать* технику выполнения стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Выполнять* технику стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Демонстрировать* технику стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику стоек и передвижений ,поворотов, остановок.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 75,76,77 | Освоение технике приема и передач мяча. |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам. | *Описывать* технику приема и передачи мяча сверху двумя руками  . *Выполнять* технику приема и передачи мяча сверху двумя руками *.*  *Демонстрировать* технику приема и передачи мяча сверху двумя руками *.Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.  *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 78,79,80 | Освоение технике приема и передач мяча |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | *Описывать* технику приема и передачи мяча двумя руками снизу.  *Выполнять* технику приема и передачи мяча двумя руками снизу.  *Демонстрировать* технику приема и передачи мяча двумя руками снизу.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику приема и передачи мяча двумя руками снизу.  *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 81,82,83 | Освоение технике подачи мяча. |  | Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра | *Описывать* технику нижней прямой подачи мяча.  *Выполнять* технику нижней прямой подачи мяча  *Демонстрировать* технику нижней прямой подачи мяча *.*  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику нижней прямой подачи мяча *.*  *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 84,85,86 | Закрепление технике владения мячом и развитие координационных способностей. |  | Передачи мяча сверху над собой. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | *Описывать* технику передачи мяча сверху над собой, верхней прямой подачи мяча. *Выполнять* технику передачи мяча сверху над собой, верхней прямой подачи мяча. *Демонстрировать* технику передачи мяча сверху над собой, верхней прямой подачи мяча. *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику передачи мяча сверху над собой, верхней прямой подачи мяча. *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 87,88,89 | Освоение тактике игры. Учебная игра. |  | Передача мяча из зоны защиты, в зону нападения. Учебная игра. | *Описывать* технику передачи мяча из зоны защиты, в зону нападения.  *Выполнять* технику передачи мяча из зоны защиты, в зону нападения. *Демонстрировать* технику передачи мяча из зоны защиты, в зону нападения.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику передачи мяча из зоны защиты, в зону нападения.  *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 90,91 | Тактика свободного падения. |  | Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра. | *Описывать* технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. *Выполнять* технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону *Демонстрировать* технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. *Характеризовать* основные соревновательные действия ,разрешенные правилами игры  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 92,93 | **Легкая атлетика ТБ по л егкой атлетике. Освоение технике прыжка в высоту.** | **11** | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | *Проводить* самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. *Описывать* технику прыжка в высоту способом «перешагивание».  *Выполнять* технику прыжка в высоту способом «перешагивание». *Демонстрировать* технику прыжка в высоту способом «перешагивание».  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику прыжка в высоту способом «перешагивание».  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 94,95 | Освоение технике прыжка в длину. |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | *Описывать* технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  *Выполнять* технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  . *Демонстрировать* технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  . *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  .*Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 96,97 | Овладение техникой высокого старта. |  | Высокий старт. Ускорение с высокого старта. | *Описывать* технику высокого старта, ускорения с высокого старта.  *Выполнять* высокий старт, ускорение с высокого старта в беге на короткие дистанции во время учебных забегов.  *Демонстрировать* технику бега на короткие дистанции.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику высокого старта, ускорения с высокого старта.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 98 | Развитие скоростных способностей. |  | Финальное усилие. Эстафеты. | *Описывать* технику финального усилия.  *Выполнять* финальное усилие в беге на длинные дистанции.  *Демонстрировать* технику финального усилия в беге на короткие дистанции. *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику финального усилия.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 99,100 | Овладение техникой длительного бега |  | Бег в равномерном темпе от 10м до 12мин. | *Описывать* технику низкого старта  *Выполнять* низкий старт, в беге на короткие дистанции во время учебных забегов.  *Демонстрировать* технику низкого старта на короткие дистанции.  *Отбирать и выполнять* упражнения, улучшающие технику низкого старта.  *Анализировать* правильность выполнения упражнений ,*выявлять* грубые ошибки и *исправлять* их. |
| 101 | Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность. |  | Кросс до 15м, бег с препятствиями. | *Отбирать и выполнять* легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростной выносливости. |
| 102-105. | Развитие скоростных способностей. Метание мяча.Эстафеты. |  | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. | *Отбирать и выполнять* легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на рразразвитие развитиеразвитие скоростно-силовых качеств. |