**Пояснительная записка**

Программа по  физической культуре  для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой   «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011)

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ФГОС ООО по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности.

**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.

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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

 В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5 классе осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания превалируют методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. 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 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Структура и содержание программы.**

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

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

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

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

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

**Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, 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).

**Требования к результатам обучения**

**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 со-хранять 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

**Предметные** **результаты 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.

**Рекомендации по оснащению учебного процесса**

Для проведения занятий по физической культуре в 5 классе необходимы:

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка или стадион, при возможности – место для занятий в естественных условиях природы.
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
6. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
7. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
8. Учебники.
9. Справочные издания.
10. Сайты поддержки.

Методические пособия для учителя включают: программно-нормативные документы, тематическое планирование, методические пособия и рекомендации по изучению отдельных вопросов.

**Планируемые результаты.**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

• рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• 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:***

*• 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок* *и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную* *направленность.*

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков* *и бега.*

**Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Контрольные упражнения по лёгкой атлетике для обучающихся основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| 1 | Бег 60м, с | 10,4 и  меньше | 10,5-  11,6 | 11,7 и  больше | 10,0 и  меньше | 10,1-  11,1 | 11,2 и  больше |
| 2 | Бег 300м, мин, с | 1,07 и  меньше | 1,08-  1,21 | 1,22 и  больше | 1,00 и  меньше | 1,01-  1,17 | 1,18 и  больше |
| 3 | Бег 1000м, мин, с | 5,20 и меньше | 5,21-  7,20 | 7,21 и  больше | 4,45 и  меньше | 4,46-  6,45 | 6,46 и  больше |
| 4 | Бег 1500м, мин, с | 9,00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и  больше | 8,50 и меньше | 8,51-  9,59 | 10,00 и больше |
| 5 | Прыжок в длину с разбега, см | 300 и  больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и  больше | 339-  261 | 260 и меньше |
| 6 | Прыжок в высоту, см | 105 и  больше | 100-  85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-  90 | 85 и  меньше |
| 7 | Метание мяча (150г), м | 21 и  больше | 20-  15 | 14 и  меньше | 34 и  больше | 33-  21 | 20 и меньше |

**Контрольные тесты двигательной подготовленности обучающихся основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| 1 | Бег 30м, с | 5,4 и  меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и  больше | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| 2 | Челночный бег 3Х10м, с | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и  больше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 163-125 | 124 и  меньше | 179 и  больше | 178-135 | 134 и меньше |
| 4 | Прыжки через скакалку кол-во за 1 мин. | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| 5 | Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| 6 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30с | 16 и больше | 15-10 | 9 и меньше | 22 и больше | 21-12 | 11 и меньше |

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

М: «5» – 9 р.;«4» – 7 р.; «3» – 5 р.

Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

Д: «5» – 5 р.;«4» – 4 р.; «3» – 3 р.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди, стоя на месте.

2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.

3. Остановка шагом после ведения мяча.

4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

**Зачетные требования по гимнастике**

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.

2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

**Программно-методическое обеспечение.**

1. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, - М.: Просвещение, 2014.

**Учебник по ФГОС**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура. 5-6-7классы» - Москва. Просвещение 2014.

**Пояснительная записка**

Программа по курсу «Физическая культура 5 класс» разработана на основании:

1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897

3.Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А.,Просвещение, 2012

4.Устава МКОУ «Хмелевская СОШ», утвержденного приказом комитета администрации Заринского района по образованию и делам молодежи № 122 от 26.06.2017 г.

5.Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ «Хмелевская СОШ».

**Программа обеспечена УМК:**

Учебник: *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 кл. М. Просвещение. 2015

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-7 кл М., Просвещение. 2015

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ФГОС ООО по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности.

**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.

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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

 В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5 классе осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания превалируют методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, 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 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**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).

**Требования к результатам обучения**

**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 со-хранять 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

**Предметные** **результаты 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.

**Планируемые результаты.**

**Знания о физической культуре**

***Ученик научится:***

• рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

***Ученик получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Ученик научится:***

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

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

***Ученик получит возможность научиться:***

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок* *и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную* *направленность.*

**Физическое совершенствование**

***Ученик научится:***

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

***Ученик получит возможность научиться:***

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков* *и бега.*

**Содержание учебного курса.**

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

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

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

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

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

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Контрольные упражнения по лёгкой атлетике для обучающихся основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| 1 | Бег 60м, с | 10,4 и  меньше | 10,5-  11,6 | 11,7 и  больше | 10,0 и  меньше | 10,1-  11,1 | 11,2 и  больше |
| 2 | Бег 300м, мин, с | 1,07 и  меньше | 1,08-  1,21 | 1,22 и  больше | 1,00 и  меньше | 1,01-  1,17 | 1,18 и  больше |
| 3 | Бег 1000м, мин, с | 5,20 и меньше | 5,21-  7,20 | 7,21 и  больше | 4,45 и  меньше | 4,46-  6,45 | 6,46 и  больше |
| 4 | Бег 1500м, мин, с | 9,00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и  больше | 8,50 и меньше | 8,51-  9,59 | 10,00 и больше |
| 5 | Прыжок в длину с разбега, см | 300 и  больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и  больше | 339-  261 | 260 и меньше |
| 6 | Прыжок в высоту, см | 105 и  больше | 100-  85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-  90 | 85 и  меньше |
| 7 | Метание мяча (150г), м | 21 и  больше | 20-  15 | 14 и  меньше | 34 и  больше | 33-  21 | 20 и меньше |

**Контрольные тесты двигательной подготовленности обучающихся основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| 1 | Бег 30м, с | 5,4 и  меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и  больше | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| 2 | Челночный бег 3Х10м, с | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и  больше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 163-125 | 124 и  меньше | 179 и  больше | 178-135 | 134 и меньше |
| 4 | Прыжки через скакалку кол-во за 1 мин. | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| 5 | Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| 6 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30с | 16 и больше | 15-10 | 9 и меньше | 22 и больше | 21-12 | 11 и меньше |

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

М: «5» – 9 р.;«4» – 7 р.; «3» – 5 р.

Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

Д: «5» – 5 р.;«4» – 4 р.; «3» – 3 р.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди, стоя на месте.

2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.

3. Остановка шагом после ведения мяча.

4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

**Зачетные требования по гимнастике**

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.

2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

**Тематическое планирование курса «физическая культура» 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Кол-во часов |
| **Базовая часть** | | **70** |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| 3. | Физическое совершенствование: |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | 70 |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| 7 | Легкая атлетика | 12 |
| 8 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | 8 |
| 9 | Лыжная подготовка | 20 |
| 10 | Упражнения общеразвивающей направленности | в процессе занятий |
| **Вариативная часть** | | **32** |
| 1. | Спортивные игры (волейбол) | 6 |
| 2. | Спортивные игры (баскетбол) | 9 |
| 3. | Гимнастика | 2 |
| 4. | Легкая атлетика | 15 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Рекомендации по оснащению учебного процесса**

Для проведения занятий по физической культуре в 5 классе необходимы:

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка или стадион, при возможности – место для занятий в естественных условиях природы.
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
6. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
7. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
8. Учебники.
9. Справочные издания.
10. Сайты поддержки.

**Материально - техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип оборудования | Комплектация /количество |
| **Физическая культура.** | |
| **Наглядные пособия и демонстрационное оборудование** | **ЦОР:** Тематические комплекты таблиц по технике безопасности на уроках физкультуры, портреты выдающихся спортсменов и материалы об их вкладе в историю спортивного движения, материалы по истории олимпийских игр и олимпийского движения, плакаты по организации и правилам проведения пеших туристических походов, закаливанию организма. |
|  | **Спортивный уличный комплекс** |
| **Оборудование общего назначения** | Баскетбольно - волейбольная площадка |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт общего образования по физической культуре | **д** |
| 1.2. | В.И.Лях. физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы- М.: Просвещение, 2012. | **д** |
| 1.3. | Лях В.И. физическая физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов. Москва «Просвещение» 2015. | **г** |
| 1.4. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.  2-е изд., дораб. - М. :Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения). | **д** |
| 1.5. | В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-7 кл. М., Просвещение 2015 |  |
| 1.6. | Рабочая программа по физической культуре | **д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура | **г** |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. –М., Физкультура и спорт, 1998. | **д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер | **д** |
| **5.** | **Оборудование общего назначения** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | **д** |
| 5.2. | Козел гимнастический | **д** |
| 5.3. | Брусья гимнастические | **д** |
| 5.4. | Канат для лазанья | **д** |
| 5.5. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | **г** |
| 5.6. | Стенка гимнастическая | **г** |
| 5.7. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | **г** |
| 5.9. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | **г** |
| 5.11. | Скакалка гимнастическая | **г** |
| 5.13. | Мат гимнастический | **г** |
| 5.14. | Гимнастический подкидной мостик | **д** |
| 5.15. | Обруч гимнастический | **г** |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту с планкой | **д** |
| 5.17. | Рулетка измерительная | **д** |
| 5.18. | Лыжи (с креплениями и палками) | **к** |
| 5.19. | Щит баскетбольный тренировочный | **д** |
| 5.20. | Сетка волейбольная | **д** |
| 5.21 | Аптечка |  |

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах

**Наглядный материал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Имеется в  наличии | Необходимо приобрести |
| **Учебно – методические комплексы** | | | |
| 1. | Беговая дорожка | 1 |  |
| 2. | Велотренажёр | 1 |  |
| 3. | Тренажер для пресса | 1 |  |
| 4. | Кольца баскетбольные | 2 |  |
| 5. | Стенка гимнастическая | 1 | 5 |
| 6. | Турник | 1 | 1 |
| 7. | Мячи:  ⯏ Волейбольные  ⯏ Баскетбольные  ⯏ Футбольные | 15  10  5 | 5  5  5 |
| 8. | Обручи | 10 |  |
| 9. | Скакалки | 20 |  |
| 10. | Сетка волейбольная | 1 |  |
| 11. | Мячи набивные 1, 2, 3 кг | 4,4,4 | 6,6,6 |
| 12. | Гири 8, 16, 24 | - | 1,1,1 |
| 13. | Маты гимнастические | 3 | 3 |
| 14. | Сетка футбольная | - | 2 |
| 15. | Гантели | 1 | 4 |
| 16. | Набор для настольного тенниса | 1 | 1 |
| 17. | Гранаты 700гр,500гр, 300гр | 3,3,3 | 3,3,3 |
| 18. | Тренажёр « Здоровье» | - | 1 |
| 19. | Сетка баскетбольная | 1 | 1 |
| 20. | Палки гимнастические | 10 | 15 |
| 21. | Стол для настольного тенниса | 1 | 1 |
| 22. | Легкоатлетические колодки | - |  |
| 23. | Секундомер | 1 | 1 |
| 24. | Насос ножной | 1 | 1 |
| 26. | Лыжи на ботинках | 13 | 25 |
| 26. | Лыжные палочки | 13 (пар) | 25 (пар) |
| 27. | Брусья параллельные гимнастические | - | 1 |

**Методическое обеспечение кабинета**

**Наглядный материал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Имеется в  наличии | Необходимо приобрести |
| **Раздаточный материал** | | | |
| 1. | Мячи волейбольные | 15 | 5 |
| 2. | Мячи баскетбольные | 10 | 5 |
| 3. | Мячи футбольные | 5 | 10 |
| 4. | Мячи теннисные | 5 | 10 |
| 5. | Обручи | 10 |  |
| 6. | Скакалки | 10 |  |
| 7. | Мячи набивные | 6 | ­­­­­­6 |
|  | **Дидактический материал для**  **индивидуальной работы** |  |  |
| 1. | Карточки задания по темам | Да |  |
| 2. | Теоретические тесты с 5 по 11 класс | Да |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Библиотечный фонд** |  |  |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Да |  |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы. | Да |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре. | Да |  |
| 4. | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха**  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 5-7 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. | Да |  |
| 5. | Методические издания по физической культуре для учителей | Да |  |

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

| №  урока | | Тема урока | Кол-во  часов | Элементы содержания | |  | УУД | | Личностные результаты | | | Примечание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | |  |  | |  | | |  |
| **I Четверть (27 часов)** | | | | | | | | | | | |  |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | | Спринтерский бег. Первичный инструктаж на рабочем месте | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | |  | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | | Освоение техники низкого старта. | | |  |
| 2 | | Спринтерский бег. Бег с ускорением | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | |  | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | | Усвоить специальные беговые упражнения. | | |  |
| 3 | | Спринтерский бег Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | | . | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Овладеть бегом по прямой. | | |  |
| 4 | | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | |  | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Усвоить бег с ускорением. | | |  |
| 5 | | Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | |  | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Усвоить бег с ускорением. | | |  |
| 6 | | Спринтерский бег Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Встречная эстафета | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | |  | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Овладеть бегом по прямой. | | |  |
| 7 | | Прыжки. .Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места и с разбега.  Росто-весовые показатели. | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. | |  | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | Овладеть техникой прыжка. | | |  |
| 8 | | Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | |  | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | Овладеть техникой прыжка. | | |  |
| **9** | | Прыжки.. Прыжок через 2 или 4 шага Медленный бег с изменением направления по сигналу.. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | |  | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | Овладеть техникой прыжка. | | |  |
| 10 | | Метание. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Как избежать нарушений осанки. | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | |  | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | Овладеть техникой метания. | | |  |
| 11 | | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | |  | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | Овладеть техникой метания. | | |  |
| 12 | | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  Зрение. Гимнастика для глаз. | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | |  | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | Овладеть техникой метания. | | |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 13 | | Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | |  |
| 14 | | Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | |  | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | |  |
| 15 | | Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | |  |
| 16 | | Волейбол Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х метровой линии. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | |  | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | | | Осуществлять судейство игры. | |  |
| 17 | | Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | |  | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | |  |
| 18 | | Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча из-за головы с одного шага. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | |  | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | |  |
| 19 | | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.  Психологические особенности возрастного развития. | 1 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | |  |
| 20 | | Обучение технике приемов и передач мяча. | 1 | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | |  |
| 21 | | Баскетбол Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Правила игры в баскетбол. | 1 | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | |  | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | | Овладеть стойкой баскетболиста | |  |
| 22 | | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | |  | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | | Освоить технику ведения мяча. | |  |
| 23 | | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | |  | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | Овладеть техническими действиями. | |  |
| 24 | | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места. | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | |  | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | Овладеть техническими действиями. | |  |
| 25 | | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | |  | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | | Освоить приемы передвижения игрока. | |  |
| 26 | | Ловля мяча двумя руками на месте; ведение с переводом мяча за спиной на месте. | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | | . | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  К: *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка | | | Освоить приемы передвижения игрока. | |  |
| 27 | | Баскетбол. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | |  | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | | | Освоить технические действия игрока на площадке. | |  |
| **II Четверть (21час)** | | | | | | | | | | | |  |
| ***Гимнастика (15 часов)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 28 | | Строевые упражнения Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | |  | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | | | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |  |
| 29 | | Висы.  Строевые упражнения.  Техника выполнения гимнастических упражнений. | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | |  | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | | | Освоить технику кувырка в целом |  |
| 30 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | |  | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | | | | Освоить стойку на лопатках. |  |
| 31 | | Висы.  Строевые упражнения | 1 | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | |  | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | | Осваивать акробатические элементы в целом |  |
| 32 | | Акробатика . Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | |  | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | | Осваивать акробатические элементы в целом |  |
| 33 | | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | |  | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | | Осваивать акробатические элементы в целом |  |
| 34 | | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | |  | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | | Осваивать акробатические элементы в целом |  |
| 35 | | Опорный прыжок ОРУ с предметами на месте.. | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | |  | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | | | | Осваивать технику прыжка |  |
| 36 | | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | |  | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | | Освоение ОРУ |  |
| 37 | | Опорный прыжок Вскок в упор присев.  Соскок прогнувшись. | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | |  | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | | Освоение ОРУ |  |
| 38 | | Опорный прыжок.  Вскок в упор присев.  Соскок прогнувшись. | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | |  | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | | | | Осваивать технику прыжка |  |
| 39 | | Развитие силовых способностей . Подтягивание из виса,  упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Физическое самовоспитание. Примерный план физического самовоспитания. | 1 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | |  | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | | | | Оценивать свои физические качества |  |
| 40 | | Развитие силовых способностей.  Метание набивного мяча, упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | |  | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | | | Оценивать свои силовые способности. |  |
| 41 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | |  | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | | | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |
| 42 | | Развитие гибкости. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | 1 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | |  | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | | | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 43 | | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | | | | Описывать технику игровых приемов. |  |
| 44 | | Ловля мяча двумя руками на месте ; бросок мяча одной или двумя руками с места. | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |
| 45 | | Баскетбол. Сочетание приемов. | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | | | | | | |  |
| ***Лыжная подготовка (19 Часов)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 46 | | Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ.  Рациональное питание. Средства закаливания. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | | | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 47 | | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |
| 48 | | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 49 | | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.  Коньковый ход без палок. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |
| 50 | | Подъем «елочкой».  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |
| 51 | | Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Дистанция – 1 км.  Игры на лыжах. | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |
| 52 | | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 53 | | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |
| 54 | | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 55 | | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |
| 56 | | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | | |  |
| 57 | | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 2 км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |  |
| 58 | | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 2 км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники. | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |  |
| 59 | | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 1,5 км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | | |  |
| 60 | | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 1,5 км. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | | |  |
| 61 | | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 1 км.  Личная гигиена. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | | |  |
| 62 | | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |  |
| 63 | | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км.Игры на лыжах | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | | |  |
| 64 | | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | |  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | | |  |
| ***Гимнастика (4 часа)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 65 | | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц на гимнастической скамейке. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | |  | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Оценивать свои физические качества | | |  |
| 66 | | Развитие координационных способностей Челночный бег с кубиками. Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | |  | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | | |  |
| 67 | | Развитие скоростно-силовых способностей.  Метание набивного мяча, упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | |  | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | | |  |
| 68 | | Развитие гибкости.  Прыжки «змейкой» через скамейку.  Упражнения для тренировки различных групп мышц. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | |  | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | Осваивать акробатические элементы в целом | | |  |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 5 часов)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 69 | | Волейбол Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. | 1 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | |  | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | |  |
| 70 | | Обучение технике верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | |  |
| 71 | | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | |  | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Осуществлять судейство игры. | | |  |
| 72 | | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара над собой и через сеть с 3-х метровой линии. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | |  | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | |  |
| 73 | | Волейбол  Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | |  | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | |  |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | | | | | | |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)*** | | | | | | | | | | | |  |
| 74 | | Баскетбол Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  Комплекс упражнений утренней гимнастики. | 1 | ОРУ с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | |  |
| 75 | | Сочетание приемов ведения мяча | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | | |  |
| 76 | | Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками | | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | | |  |
| 77 | | Баскетбол  Сочетание приемов ведения мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | |  |
| 78 | | Специальные беговые упражнения ведения мяча. | 1 | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | | |  |
| 79 | | Способы самоконтроля на занятиях баскетболом  Баскетбол. Специальные беговые упражнения ведения мяча. Игра «Стритбол.» | 1 |  |  | | | Р.: использовать материалы урока для разработки способов самоконтроля на занятиях баскетболом.  П.: моделировать способы самоконтроля на занятиях баскетболом .  К.: учиться соблюдать правила безопасности. | Осваивать личные способы самоконтроля самостоятельно. | | |  | | |
| 80 | Сочетание приемов ведения мяча.  Игра «Стритбол.» | | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» |  | | | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | | |  | |
| 81 | Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов ведения мяча. | | 1 | ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» |  | | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | | |  | |
| 82 | Баскетбол. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов ведения мяча.  Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Физическое самовоспитание. | | 1 |  |  | | | Р.: применять способы физического воспитания для укрепления здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.  П.: моделировать способы физического самовоспитания, варьировать ими в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Применять полученные знания в целях физического самовоспитания | | |  | |
| ***Легкая атлетика (17 часов)*** | | | | | | | | | | | |  | |
| 83 | Легкая атлетика. Спринтерский бег Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Основные правила подготовки организма к беговым упражнениям | | 1 |  |  | | | Р.: уметь готовить организм к беговым упражнениям в различные формах занятий физической культурой.  П.: демонстрировать знание правил подготовки организма к беговым упражнениям.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил подготовки организма к беговым упражнениям. | Описывать основные правила подготовки организма к беговым упражнениям. | | |  | |
| 84 | Спринтерский бег.  Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат | | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | | |  | |
| 85 | Спринтерский бег.  Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | | |  | |
| 86 | Способы физкультурной деятельности. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  Легкая атлетика. Спринтерский бег.  Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. | | 1 |  |  | | | Р.: применять способы физического воспитания для укрепления здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.  П.: моделировать способы физического самовоспитания, варьировать ими в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать способы физкультурной деятельности, осваивать их самостоятельно. | | |  | |
| 87 | Спринтерский бег  Бег с ускорением с максимальной скоростью. | | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. | | |  | |
| 88 | Метание Разнообразные прыжки и многоскоки. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.  П. беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | | |  | |
| 89 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | | |  | |
| 90 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. | | 1 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | | |  | |
| 91 | Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. | | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. |  | | | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | | |  | |
| 92 | Прыжки в длину с места – на результат. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | | |  | |
| 93 | Прыжок через препятствие, установленное у места приземления. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  | | | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. | | |  | |
| 94 | Бег по пересеченной местности  Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  Игры с бегом. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | | |  | |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | | |  | |
| 96 | Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут |  | | | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. | | |  | |
| 97 | Специальные беговые упражнения.  Бег с низкого старта в гору. | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | | |  | |
| 98-99 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. |  | | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | | |  | |
| 100 | Урок контроля | |  |  |  | | |  |  | | |  | |
| 101 | Урок контроля | |  |  |  | | |  |  | | |  | |
| 102 | Урок контроля | |  |  |  | | |  |  | | |  | |