




МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.
Председатель методического
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:  /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 145 от
28 июня 2019 г.
Директор школы:  /В.Н.Горинова/



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
5 класс

Учитель: А.И. Акимов

2019 г.

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, 2019);

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019):

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «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).

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».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков) 5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

.Практическая часть 5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов

и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-12 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4		6,2-5,6		
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6		9,6-9,1		

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12	141 и ниже 146	154-173 158-178	186 и выше	123 и ниже	138-159 149-168	174 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	11 12	900 и менее 950	1000- 1200	1300 и выше	700 и ниже	850- 1050	1100 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 - 15	-5 и ниже -3	1-8 3-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10 8-11	15 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12	0 0	2-5 2-6	6 и выше 7			

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-	-
2	Легкая атлетика	30		-
3	Спортивные игры ((волейбол)	12		
4	Лыжная подготовка	21		
5	Гимнастика с элементами акробатики	21		
6	Спортивные игры (баскетбол)	18		
	Всего:	102		

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

	Кол – во часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	30	15		15
3	Спортивные игры (волейбол)	12	12		
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	21		
5	Лыжная подготовка	21		21	
6	Спортивные игры (баскетбол)	18		9	9
	Всего часов	102	27	21	30
					24

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	дата	Планируемые результаты		
				предметные	метапредметные	личностные
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт	1		бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
2	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	1		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
4	Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты.	1		взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

				конце действия		
5	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты.	1		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость. Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
7	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты.	1		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
8	Метание мяча в горизонтальную цель.	1		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту; Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
9	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

10	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с предметами	1		бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Понятия: названия метательных снарядов. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
11	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками	1		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
12	Кросс до 15 мин	1		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
13	Эстафеты, старты из различных положений	1		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14	Прыжки в высоту	1		бережно обращаться с инвентарём и	видеть красоту	оказывать бескорыстную помощь

				оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Понятия: названия метательных снарядов. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
15	Контрольный урок по двигательной подготовленности	1		демонстрировать уровень физической подготовленности В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Спортивные игры (волейбол)						
16	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке	1		Правилам ТБ на занятиях подвижными играми бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1		владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
18	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1		организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
19	Игры и игровые задания на	1				

	укороченных площадках. Мини-волейбол			игровой и соревновательной деятельности;		
20	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1		организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;		
22	Тактика свободного нападения.	1		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
23	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;		
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		ставить новые задачи, анализировать двигательные действия; соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки;	взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
25	Прием мяча снизу двумя руками.	1		анализировать двигательные действия, устранять ошибки;	контролировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1		выбирать наиболее эффективные способы решения задач; соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять интерес к новому учебному материалу

27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		анализировать двигательные действия, устранять ошибки	контролировать свои действия обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
Гимнастика с элементами акробатики						
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре	1		выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
29	Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа	1		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
30	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе	1		- осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий		
31	Лазанье по канату	1		лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
32	Вскок в упор присев (козел в ширину,	1		выполнять строевые упражнения,	оценивать красоту телосложения и осанки,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие

	высота 80 – 100 см)			упражнения в равновесии	сравнивать их с эталонными	и упорство в достижении поставленных целей
33	Прыжки с пружинного мостика в глубину	1		выполнять опорный прыжок		
34	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись	1		подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений		
35	Опорный прыжок	1		терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека образцами	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
36	Кувырок вперед	1		- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости	ставить новые задачи _планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности; формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
37	Кувырок назад	1		- описывать и демонстрировать технику кувырка вперед		
38	Стойка на лопатках	1		- описывать технику опорного прыжка		
39	Мост из положения лежа с помощью	1		- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине	ставить новые задачи; соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	максимально проявлять свои физические способности
40	Комбинации из изученных элементов	1		- демонстрировать упражнения со скакалкой		
41	Упражнения на гимнастической стенке	1		- выполнять опорный прыжок на результат	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	

42	Упражнения на гимнастической скамейке	1		<p>- составлять и демонстрировать простейшие комбинации</p> <p>- использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости</p>	<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач; анализировать двигательные действия, устранять ошибки; формулировать, отстаивать свое мнение</p>	<p>максимально проявлять свои физические способности</p>
43	Прыжки со скакалкой	1			<p>ставить новые задачи;</p> <p>_соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
44	Броски набивного мяча	1				
45	Акробатические упражнения	1		Выполнять акробатические упражнения	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	<p>максимально проявлять свои физические способности</p>
46	Акробатическое соединение.	1				
47	Акробатическое соединение. Элементы ритмической гимнастики.	1		<p>- демонстрировать элементы ритмической гимнастики</p>	<p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека образцами</p>	<p>проявлять интерес к новому учебному материалу</p>
48	Элементы ритмической гимнастики.	1		<p>- демонстрировать элементы ритмической гимнастики</p>	<p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека образцами</p>	<p>максимально проявлять свои физические способности</p>

Лыжная подготовка

49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	1		технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
50	Скользкий шаг.	1				
51	Попеременный двухшажный ход.	1				
52	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	1		способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
53	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1				
54	Одновременный бесшажный ход	1		взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
55	Одновременный бесшажный ход. Спуски.	1				
56	Повороты переступанием на месте.	1		выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; демонстрировать уровень физической	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
57	Повороты переступанием в движении	1				

				<i>подготовленности</i>		
58	Повороты переступанием на месте и в движении	1		Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
59	Подъем ступающим шагом.	1				
60	Подъем ступающим шагом. Спуски.	1		- осваивать технику лыжных ходов и горной техники	использовать общие приемы решения задач; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
61	Торможение «упором».	1				
62	Спуски со склона в основной стойке. Торможение «упором»	1		- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	использовать общие приемы решения задач; проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе; проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
63	Спуски со склона в основной стойке.	1		Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
64	Бег на лыжах с применением разученных ходов.	1				
65	Прохождение	1		- проводить разминку	использовать общие	владеть способами спортивной деятельности

	дистанции до 1 км			- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях	приёмы решения задач; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	
66	Подъем «полуелочкой»	1		- значение зимних видов спорта для здоровья человека		
67	Торможение «Плугом»	1		уметь передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	планировать формы занятий; организовывать места занятий; обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность
68	Прохождение дистанции 2 км.	1			выполнять контрольные упражнения;	
69	Игры на лыжах.	1			вносить необходимые коррективы в двигательное действие; проявлять адекватные нормы поведения	
Спортивные игры (баскетбол)						
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	1		- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	выделять и формулировать познавательные задачи; соблюдать технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес новому учебному материалу
71	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1		- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых	использовать общие приёмы решения задач; выбирать действия в соответствии с	проявлять учебно-познавательный интерес новому учебному материалу

				приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	
72	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости..	1		- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес новому учебному материалу
73	Ловля и передача мяча.	1		- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	анализировать двигательные действия; вносить необходимые коррективы в двигательное действие; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
74	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1		- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	анализировать двигательные действия; вносить необходимые коррективы в двигательное действие; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
75	Ведение мяча.	1		- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
76	Ведение мяча. Основные правила и	1				

	приемы игры.				освоения игровых приемов и действий	
77	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	1		- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
78	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.	1				
79	Броски мяча.	1		- моделировать технику освоенных игровых приемов	использовать общие приёмы решения задач; уважать соперника; управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
80	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1		- выполнять правила игры		
81	Вырывание и выбивание мяча	1		- понимать и выполнять тактические действия	выделять и формулировать познавательные задачи; уметь работать в команде; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
82	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		- соблюдать правила игры		
83	Комбинации из освоенных элементов.	1		- понимать и выполнять тактические действия	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки; уметь работать в команде; взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
84	Тактика свободного нападения	1		- соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе		

					освоения игровых действий	
85	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1		<ul style="list-style-type: none"> - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе 	<ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; уметь работать в команде; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий 	<ul style="list-style-type: none"> проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
86	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1				
87	Учебная игра	1				
Легкая атлетика						
88	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	1		<ul style="list-style-type: none"> - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» 	<ul style="list-style-type: none"> выделять и формулировать познавательные задачи; соблюдать технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> проявлять учебно-познавательный интерес новому учебному материалу
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1		Знать правила бега на длинные и средние дистанции	<ul style="list-style-type: none"> выделять и формулировать познавательные задачи; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
90	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1				
91	Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м.	1		<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику бега с препятствиями - овладевать техникой длительного бега 	<ul style="list-style-type: none"> выделять и формулировать познавательные задачи; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> проявлять личностные качества в процессе выполнения легкоатлетических упражнений

92	Челночный бег	1		<ul style="list-style-type: none"> - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м) 	<p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач; планировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>	<p>проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты</p>
93	Прыжки в высоту с разбега.	1		<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей 	<p>выявлять и устранять характерные ошибки; планировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>	<p>проявлять учебно-познавательный интерес новому учебному материалу</p>
94	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	1		<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат 	<p>выявлять и устранять характерные ошибки; владеть навыками контроля и оценки своей деятельности; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>	<p>осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
95	Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м	1		<ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения 	<p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
96	Метание малого мяча. Спринтерский бег.	1		<ul style="list-style-type: none"> - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений - описывать технику метания малого мяча на дальность 	<p>анализировать двигательные действия; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>	<p>осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей</p>

97	Метание мяча на дальность	1		<ul style="list-style-type: none"> - метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию 	<p>выявлять и устранять характерные ошибки; выбирать индивидуальный режим нагрузки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости
98	Бег на результат 60м	1		<ul style="list-style-type: none"> - бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу 	<p>выявлять и устранять характерные ошибки; планировать свои действия; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
99	Прыжки в длину разбега.	1		<p>правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения</p>	<p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
100	Прыжки в длину с разбега на результат.	1				
101	Эстафеты, старты из различных положений	1		<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений 	<p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>

102	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1	<p>правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</p> <p><i>демонстрировать уровень физической подготовленности</i></p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры</p>	<p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
-----	--	---	---	---	---

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	1	
	Козёл гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	1	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	2	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	5	
	Обруч гимнастический	5	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Кольцо баскетбольное	2	
	Мячи баскетбольные	22	
	Мячи волейбольные	13	
	Мячи футбольные	6	
	Стол для настольного тенниса	2	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	

Информационно – методическое обеспечение:

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по

			физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	1	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	1	
1.4	<p>Учебники, пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха</p> <p>Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</p> <p>В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей		Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		