

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»  
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_ / Т.А.Козлова/  
« 01» сентября 2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_ /Т.А.Балтина/  
Приказ № 98  
«01» сентября 2022

**Рабочая программа педагога  
Михайловой Александры Андреевны  
по **физической культуре** (ФГОС 2021)  
для 5 класса**

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 2  
« 01» сентября 2022

2022 – 2026 учебные годы

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ (ред. от 27.06.2018.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 31 мая 2021 г. № 287)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г. (№ 1577)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07. 2015. № 26;
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения России от 20.05.2020. № 254 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями № 766 от 23.12.2020.
- Основная образовательная программа основного общего образования (по ФГОС 2021) МБОУ «ЕСОШ» (см. ниже список)
- Примерная рабочая программа по Физической культуре (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.)
- Учебный план МБОУ «ЕСОШ».

Рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования и содержит те же разделы, обязательные для ее реализации: цели и задачи предмета, характеристику особенностей предмета, подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «ЕСОШ».

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе основной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета с учётом возрастных особенностей школьников. Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в

тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения, содержится информация об электронных или цифровых учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.

В целях обеспечения реализации основной образовательной программы основного общего образования на уроках и во внеурочной деятельности будут создаваться условия, обеспечивающие возможность формирования функциональной грамотности обучающихся (способности решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования и ориентации в мире профессий.

Количество часов, отведенных учебным планом на изучение: в 5 классе - 68 часов.

Обучение строится на основе учебника: В.И.Лях Физическая культура 5 классы

#### **Пояснительная записка**

**Планируемые результаты для основного общего образования (5 класс): личностные, метапредметные, предметные**

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- чувство уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств ее осуществления;
- формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- возможности определения общей цели и путей ее достижения;
- умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

### **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 обучающихся, 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 обучающихся;
- 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 обучающихся. 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 обучающимся 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 обучающихся. 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 обучающиеся 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 учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится по 2 часа в неделю при 5-дневной учебной неделе.

#### **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 обучающимся, 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 обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 обучающихся, 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 обучающихся.

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 обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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**

#### **5класс**

**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.

#### **Мини-футбол.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу.

#### **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, перекал вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виси 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».

**Темы бесед 5 класс**

1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	+
2	Дыхание во время выполнения физических упражнений	+
3	Питание и питьевой режим	+
4	Двигательный режим	+
5	Пагубность вредных привычек	+
6	Режим для школьника	+
7	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	+
8	Значение напряжения и расслабления мышц	+
9	Реакция организма на различные физические нагрузки	
10	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	
11	Личная гигиена	+
12	Правила выполнения домашнего задания, утренней гимнастики, физкультминуток	+
13	Основные причины травматизма	+
14	Первая помощь при травмах	
15	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	+
16	Виды легкой атлетики	+
17	Основные требования к одежде и обуви	+
18	Значение здорового образа жизни для человека	+
19	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	
20	Мир Олимпийских игр	+
21	Звезды советского и российского спорта	
22	Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы	
23	Требования к температурному режиму	+
24	Понятие об обморожении	+
25	Профилактика плоскостопия	+
26	Профилактика близорукости	+
27	Профилактика простуды	+
28	Поведение в экстремальных ситуациях	+
29	Элементы самомассажа	+
30	Элементы массажа	
31	Основы аутогенной тренировки	+
32	Основы психомышечной тренировки	
33	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	+
34	Приемы самоконтроля (ортостатическая проба)	

35	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	
36	Значение занятия лыжами для здоровья человека	+
37	Виды лыжного спорта	
38	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	
39	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	
40	Основные формы занятий физической культурой	
41	Самостраховка при выполнении упражнений	
42	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	
43	Правила приема водных, воздушных, солнечных ванн	
44	Признаки различной степени утомления	
45	Виды лыжного спорта	
46	Упражнения для разогревания	

**Уровень двигательной подготовленности обучающихся 11-15 лет**

Физические способности	Контроль ные упражнен ия (тест)	Возр аст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средни й	Высок ий	Низк ий	Средн ий	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12	6,4 и выше 6,4	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 и ниже	6,7 и выш е	6,3- 5,8 6,2- 5,6	5,3 и ниже
Координационные	Челночн ый бег 3x10, с	11 12	10,0 и более 9,5	9,4-8,8 9,0-8,6	8,5 и ниже	10,2 и выш е	9,7- 9,3 9,6- 9,1	8,9 и ниже
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- 1100 1100- 1200	1300 и выше	700 и ниже	850- 1000 900- 1050	1100 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 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			

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

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;  
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  
руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма контроля	Д/З
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс утренней гимнастики
2	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Тестирование: бег 30 м, 60м.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	учёт	Комплекс утренней гимнастики
3	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Тестирование: челночный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2		учёт	Равномерный бег

			серии).			
4		Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Тестирование: прыжок с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь выполнять прыжки с разбега.  Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	учёт	Прыжки со скакалкой
5		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	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.		текущий	Прыжки со скакалкой
6		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.		учёт	Прыжки на одной и двух ногах
7		Легкая атлетика. Метание мяча с 4 – 5 шагов.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		текущий	Броски на дальность и в цель
8		Легкая атлетика. Метание мяча с 4 – 5 шагов.	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.		учёт	Прыжки, многоскоки
9		Легкая атлетика. Бег 1000 м.			учёт	Равномерный бег
<b>Спортивные игры. Баскетбол 12 часов</b>						
10	1	Баскетбол. Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом		текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
11	2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка мяча в прыжке и в шаге.	и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Уметь выполнять различные	текущий	Упражнения на профилактику плоскостопия
12	3	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками		текущий	Упражнения на снятие усталости

13	4	Броски одной и двумя руками на месте и в движении.	в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра: 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. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	варианты передачи мяча  Уметь выполнять ведение мяча в движении.	учет	Упражнения на снятие усталости
14	5	Броски после ведения.			текущий	Специальные дахательные упражнения
15	6	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.			учет	Ведение мяча на месте
16	7	Передача двумя руками от груди в движении в парах.			текущий	Упражнения на развитие реакции
17	8	Передача мяча в тройках с перемещением.			текущий	Комплекс утренней гимнастики
18	9	Броски после ведения.			текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
19	10	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.			учет	Упражнения на профилактику плоскостопия
20	11	Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.			текущий	Упражнения на профилактику зрения
21	12	Учебная игра			учет	

#### Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

22	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуаль	Текущий	Беседа 1	Упражнения на снятие усталости
23	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.			Текущий	Беседа 7	Комплекс упражнений на развитие гибкости
24	3	Лазанье по канату в три приема.			Текущий	Беседа 23	Комплекс упражнений на развитие координации
25	4	Кувырок назад. Кувырок вперед.			Текущий	Беседа 24	Комплекс упражнений на развитие координации
26	5	Перелазание через препятствия.			Текущий	Беседа 11	Приседания на одной ноге

27	6	Стойка на лопатках. Висы и упоры.	головой. Перелазание через препятствия. Перестроение из колоны по одному в колоны по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д)	ный подход  Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.  Индивидуальный подход	текущий	Беседа 16	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
28	7	Лазание по канату. Висы и упоры.	.Развитие силовых способностей.		Текущий	Беседа 20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
29	8	Мост с помощью и самостоятельно.Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		Текущий	Беседа 24	Акробатические упражнения
30	9	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.			Текущий	Беседа 25	Прыжки со скакалкой
31	10	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Вскок в упор присев.		Текущий	Беседа 7	Прыжки со скакалкой
32	11	Упражнения на брусьях.	Развитие координационных способностей.		текущий	Беседа 14	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
33	12	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	Соскок прогнувшись.		учёт	Беседа 16	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
34	13	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	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.		учёт	Беседа 20	Упражнения на снятие усталости
35	14	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		текущий	Беседа 7	Прыжки со скакалкой

			<p>Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</p> <p>Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.</p>				
36	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользкий шаг без палок.	Инструктаж по ТБ.	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах, используя изученные техники разных ходов</p> <p>Оказывать помощь при обморожении</p>		Беседа 1	Комплекс утренней гимнастики
37	2	Повороты переступанием.	Построение на лыжах. Скользкий шаг.			Беседа 17	Комплекс упражнений на развитие выносливости
38	3	Скользкий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.	Повороты переступанием.			Беседа 14	Комплекс упражнений на развитие выносливости
39	4	Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	Одновременный бесшажный ход.			Беседа 18	Ступающий шаг без палок и с палками
40	5	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход.			Беседа 3	Подъемы и спуски с небольших склонов
41	6	Одновременный бесшажный ход.	Коньковый ход без палок.			Беседа 5	Катание на санках
42	7	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Спуск в высокой стойке.			Беседа 8	Специальные дыхательные упражнения
43	8	Одновременный бесшажный ход.	Подъем «полуелочкой».			Беседа 9	Специальные дыхательные упражнения
44	9	Повороты переступанием в движении.	Подъем «елочкой».			Беседа 11	Способы самоконтроля
45	10	Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	Игры на лыжах.			Беседа 16	Прыжки со скакалкой
46	11	Одновременный бесшажный ход.	Торможение «плугом».			Беседа 17	Упражнения на снятие усталости
47	12	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов.	Попеременный двухшажный ход.		учёт	Беседа 18	Упражнения на снятие усталости
48	13	Одновременный бесшажный ход. Спуски с пологих склонов.			учёт	Беседа 21	Комплекс упражнений на профилактику зрения

49	14	Повороты переступанием в движении.	<p>Скользкий шаг. Повороты переступанием.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой».</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 6-10минутный бег.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах, используя изученные техники разных ходов</p> <p>Оказывать помощь при обморожении</p> <p>Уметь выполнять технические приёмы.</p>		Беседа 26	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
50	15	Прохождение дистанции до 3 км				Беседа 23	Приемы саморегуляции
51	16	Прохождение дистанции до 3 км				Беседа 10	Скользкий шаг без палок и с палками
52	17	<b>Минифутбол.</b> Техника безопасности. Остановка, передача мяча. Удары по мячу				Беседа 19	Прыжки со скакалкой
53	18	Ведение мяча. Учебная игра в минифутбол.				Беседа 20	Комплекс упражнений на развитие силы

**Волейбол 8 часов**

54	1	Волейбол. Т.Б.Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	<p>Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.</p>	<p>Корректировка техники ведения мяча.</p>	Текущий	Беседа 1	Передача мяча на месте
55	2	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой и в парах через сетку			Текущий	Беседа 4	Передача мяча на месте
56	4	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Нижняя			Текущий	Беседа 25	Комплекс утренней гимнастики

		прямая подача.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.  Уметь владеть мячом в игре баскетбол			
57	5	Передача мяча вверх на месте и после перемещения вперед.			(зачет )	Беседа 6	Комплекс упражнений на профилактику зрения
58	6	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов, при выполнении верхней передачи мяча над собой, при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		Беседа 8	Упражнения на развитие ловкости
59	7	Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			Текущий	Беседа 9	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
60	8	Игровые задания с ограниченным числом игроков.			Текущий	Беседа 16	Специальные дыхательные упражнения
61	9	Учебная игра в волейбол	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.		(зачет)	Беседа 22	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>							

62	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега.	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.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину и в высоту, метание на дальность с разбега	Текущий	Беседа 12	Прыжки на 1, 2 ногах, выпрыгивания, многоскоки
63	2	Прыжки в высоту с разбега. Бег 60 м	Игры с прыжками		Текущий	Беседа 13	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия
64	3	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов. Бег 1000 м	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).		(зачет)	Беседа 23	Броски легких предметов на дальность и цель
65	4	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий		учет	Беседа 24	Равномерный бег
66	5	Медленный бег до 15 минут	Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.			Беседа 25	Равномерный бег
67	6	Тестирование	Спортивные игры.			Беседа 12	Приемы саморегуляции, связанные с умением напрягать и расслаблять мышцы
68	7	Мониторинг	ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут		Уметь демонстрировать физические кондиции		Беседа 13