Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с. Кичма

Советского района

Кировской области

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_ Михеева Л.В.

Приказ № 45 от 31.08.2017

**Рабочая программа по физической культуре**

**для 5 класса**

**начального общего образования**

**на 2017 / 2018год**

Разработчик программы

Учитель начальных классов

Смоленцева С.И.

**2017**

**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, 2013);

-  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013):

**Цели и задачи реализации программы.**

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

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

Образовательный процесс по физической культуры 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 высоконравственных, 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 личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

•        владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•        владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

•        способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•        способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

•        умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

•        красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

•        хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

•        культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•        владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

•        владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•        владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•        умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные**  **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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

В области познавательной культуры:

•        понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

•        понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•        понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

•        бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•        уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•     ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

•        добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•        рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

•        поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

•        восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

•        понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

•        восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

•        владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•        владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•        владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

•        владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

•        владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

•        владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные**  **результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

•        знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•        знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

•    знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

•        способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

•        умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•    способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

•        способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

•        способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•        способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•        способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

•        способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

•        способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

•        способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

•        способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

•        способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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: с**тойки   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 ногой, 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 виса 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 (lxl   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  12 | 6,4 и выше  6,4 | 6,1-5,5  5,8-5,4 | 5,0 и ниже | 6,7 и выше | 6,3-5,8  6,2-5,6 | 5,3 и ниже |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11  12 | 10,0 и более 9,5 | 9,4-8,8  9,0-8,6 | 8,5 и ниже | 10,2 и выше | 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-  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 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**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. •

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Тема урока** | **Кол –во часов** | **дата** | **Планируемые результаты** | | | **примечание** |
| **предметные** | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 11 ч.** | | | | | | | |
| 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 сверстника- ми 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 и управлять свои- ми 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 конце действия | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 5 | Учет. 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 | 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 в горизонтальную цель. | 1 |  | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять 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 исправлении | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную цель. | 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. |  |
| 9 | Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками Эстафеты | 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. |  |
| 10 | 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; |  |
| 11 | Прыжки в высоту | 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. |  |
|  | **Спортивные игры (волейбол) 5ч.** | | | | | |  |
| 12 | 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 сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | 1 |  | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, 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 взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 14 | 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 игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 15 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | 1 |  | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр  выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной 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 |  |
|  |  |
| 16 | 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 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 19 ч.** | | | | | |  |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре | 1 |  | выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;  представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 18 | Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа | 1 |  |  |
| 19 | 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 |  |  |  |
| 20 | 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 и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 21 | Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см) | 1 |  | выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии  выполнять опорный прыжок  подавать  строевые команды,  вести   подсчёт  при   выполнении общеразвивающих упражнений | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |  |
| 22 | Прыжки с пружинного мостика в глубину | 1 |  |  |
| 23 | Вскок в упор присев, соскок,  прогнувшись | 1 |  |  |
| 24 | 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 |  |
| 25 | Кувырок вперед | 1 |  | - использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств  и гибкости  - описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед  - описывать технику опорного прыжка | 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 |  |
| 26 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 27 | Cтойка на лопатках | 1 |  |  |
| 28 | Мост из положения лежа с помощью | 1 |  | - описывать  и демонстрировать  «мост» из положения лежа на спине  - демонстрировать упражнения со скакалкой  - выполнять опорный прыжок на результат | ставить новые задачи; соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | максимально проявлять свои физические способности |  |
| 29 | Комбинации из изученных элементов | 1 |  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | - составлять и демонстрировать простейшие комбинации  - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств  и гибкости | ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  анализировать двигательные действия, устранять ошибки; формулировать, отстаивать свое мнение | максимально проявлять свои физические способности |  |
| 32 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  | ставить новые задачи;   соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы |  |
| 33 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения | 1 |  | Выполнять акробатические упражнения | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | максимально проявлять свои физические способности |  |
|  |  |
| **Лыжная подготовка 15 ч.** | | | | | | |  |
| 35 | 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 сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 36 | Скользящий шаг. | 1 |  |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 38 | 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 и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 39 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 40 | 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 |  |
| 41 | Одновременный бесшажный ход. Спуски. | 1 |  |  |
| 42 | 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 подготовленности*** | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы |  |
| 43 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 44 | Повороты переступанием на мести 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 сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 45 | Подъем ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 46 | Подъем ступающим шагом. Спуски. | 1 |  | - осваивать технику лыжных ходов и горной техники | использовать  общие приёмы решения задач;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 47 | Торможение «упором». | 1 |  |  |
| 48 | Спуски со склона в основной стойке.  Игры на лыжах. | 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 взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
|  |  |
| 49 | Игры на лыжах. | 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 взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 7ч** | | | | | |  |
| 50 | 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 к  новому учебному материалу |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. | 1 |  | - знать имена выдающихся баскетболистов  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий  - описывать технику ловли и передачи мяча | использовать  общие приёмы решения задач;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 52 | 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 к новому учебному материалу |  |
| 53 | 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 |  |
| 54 | 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 |  |
| 55 | Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.  Тактика свободного нападения | 1  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 |  |
|  |  |
|  | **Легкая атлетика 8** | | | | | |  |
| 56 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая подготовка. | 1 |  | - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)  - накладывать повязки  - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» | выделять и формулировать познавательные задачи; соблюдать технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |  |
| 57 | Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м. | 1 |  | - описывать технику бега с препятствиями  - овладевать техникой длительного бега | выделять и формулировать познавательные задачи;   взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | проявлять личностные качества в процессе выполнения легкоатлетических упражнений |  |
| 58 | Челночный бег | 1 |  | - овладеть организаторскими умениями  - выполнять тесты (челночный бег 3\*10 м) | выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  планировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты |  |
| 59 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей | выявлять и устранять характерные ошибки;  планировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 60 | Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты. | 1 |  | - демонстрировать  прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат | выявлять и устранять характерные ошибки;  владеть навыками контроля и оценки своей деятельности; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |
| 61 | Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м | 1 |  | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  доброжелательно и  уважительно объяснять ошибки и способы  их устранения | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |  |
| 62 | Метание малого мяча. Спринтерский бег. | 1 |  | - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений  - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений  - описывать технику метания малого мяча на дальность | анализировать двигательные действия;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей |  |
| **Футбол 5** | | | | | | | |
| 63 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 |  | -  - знать правила соревнований по футболу | выявлять и устранять характерные ошибки;  выбирать индивидуальный режим нагрузки; | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости |  |
| 64 | Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1 |  | - знать правила | выявлять и устранять характерные ошибки;  планировать свои действия; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |
| 65 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии;  Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 |  | правильно выполнять основные движения ;оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  доброжелательно и  уважительно объяснять ошибки и способы  их устранения | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |  |
| 66 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1 |  |  |
| 67 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |  | - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |  |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |  | 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  ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы |  |