Негосударственное образовательное частное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Феникс»

(НОЧУ СОШ «Феникс»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **«Рассмотрено»**Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/Протокол № \_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**Замиститель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_/«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждаю»**Директор НОЧУ СОШ «Феникс»Зверева Т.И. /\_\_\_\_\_\_\_ /Приказ № \_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

по **физической культуре**

для учащихся 5 классов

учитель: Даньков Владимир Алексеевич

Количество часов: всего 68 часов; 2 часа в неделю

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № \_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

20\_\_-20\_\_\_ учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5-9 КЛАССАХ**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы" (автор В. И. Лях).

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-изд.- М: «Просвещение», 2012.

 и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений:

Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов. / под ред. М.Я. Виленского.-6-е изд. – М: Просвящение.2017

**Ценностные ориентиры содержания**

**учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных, оздоровительных и воспитательных задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, нельзя не указать следующие **идеи**, **принципы и подходы**: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
* Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
* Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю (всего 340 часов): с 5-9 классы по 68 учебных часов в год.

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы 5-9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Количество часов/ класс |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|  | Знания о физической культуре, технике безопасности | В процессе урока |
|  | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Кроссовая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Спортивные игры | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Количество уроков в неделю | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество учебных недель | 33 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Общий итог | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с разбега (10-12 м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м., метать малый мяч и мяч 150 г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* **Метапредметные результаты**
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

 **Способы физкультурной деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка,*** длительный бег на выносливость в том числе и по пересеченной местности

***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Настольный теннис.* Игра по правилам, судейство.

*Гандбол.* Игра по правилам

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно- ориентированная подготовка.** Прикладно- ориентированные упражнения. Лазания, перелезания.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

***Гандбол.*** Развитие быстроты, координации движений.

***Настольный теннис.*** Развитие координации движений, быстроты.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Литература, учебно-методическая литература**

Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. Методическое пособие. 1-11 классы.

Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Викулов А.Д. Плавание .-Ярославль, 1999.

Игнатьев В.А. Юный гандболист. –М; 1997.

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

 Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Аудиозаписи.

**Интернет- ресурсы**

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic/>

Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/olimpic-education/news/>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://infosport.ru>

Сайт Министерства спорта Рссийской Федерации <https://www.minsport.gov.ru>

Сайт Министерства просвещения Рссийской Федерации <https://edu.gov.ru>

Сайт Министерства здравоохранения Рссийской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»- <http://festival.1september.ru/sport/>

Учительский портал- <http://www.uchportal.ru/load/104>

К уроку- <http://www.k-yroky.ru/load/153>

Портал для учителей- <http://journal-bipt.info/load/44>

Образовательный портал «Продленка»- <http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/fizicheskoe-vospitanie.html>

Сообщество учителей физической культуры- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

Сообщество взаимопомощи учителей - <http://pedsovet.su/load/219>

Школьный интернет- портал- <http://www.proshkolu.ru/lib/list/s16/>

Всероссийский интернет- педсовет- [http://pedsovet.org/component/option,com\_mtree/task,listcats/cat\_id,1141/](http://pedsovet.org/component/option%2Ccom_mtree/task%2Clistcats/cat_id%2C1141/)

**ТСО**

Телевизор с универсальной приставкой.

DVD-плеер с набором дисков.

Радиомикрофон.

Мегафон

Мультимедийный компьютер, проектор, экран

Принтер, сканер, копировальный аппарат

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазанья с механизмом крепления

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жёсткая

Гантели

Комплект навесного оборудования

Секундомер

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Мяч малый 150 гр.

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Стойка для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м.)

Флажки разметочные

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Манишки игровые

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Компрессор для накачивания мячей

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Мячи гандбольные

Ракетки для настольного тенниса

Теннисные столы

Мячи для настольного тенниса

Аптечка медицинская

Сетка для переноски мячей

**Уровень физической подготовленности.**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек. | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м., мин. сек. | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек. | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см. | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя, см.  | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега, см. | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.  | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, раз/мин. | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега, м. | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, см. | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижении оценки.**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относят в основном неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** не вызывают искажения структуры движения но влияют на качество выполнения. К ним относят- неправильное исходное положение, наличие дополнительных движений, отсутствие синхронности.

***Грубые ошибки*** искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки или нескольких мелких.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая, две значительных и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, но при повторном выполнении ученик может исправить оценку.

**Оценка «2»** - двигательное действие не выполнено, причиной которого является наличие грубых ошибок.

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

В 5-9 классах оценку за технику ставят за выполнение строевых упражнений, упражнений в равновесии, элементов акробатики , опорный прыжок, лазание по канату, в остальных видах необходимо учитывать результат, секунды, сантиметры, количество повторений.

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока, элементы содержания** | **Тип урока, вид контроля** | **Планируемые результаты** | **Дата** **проведения****урока** |
| **Предметные знания, умения** | **Универсальные учебные действия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| ***Легкая атлетика, элементы спортивных игр*** |
|  | Правила поведения и техники безопасности. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре.Перестроения дроблением и сведениемБег в равномерном темпе 2 мин.Специальные беговые упражнения.Высокий старт(повторение), старт с опорой на одну руку. Круговая эстафета. | Вводный, изучения нового материала, текущий | Соблюдение требований техники безопасности. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;бережное обращение с инвентарём. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условийОпределятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Регулятивные**: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий.**Познавательные:** -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.**Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.**Личностные:**Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.  |   |
|  | Бег 4 мин.Закрепление старта с опорой на одну руку. Бег 30 м. с высокого старта.Круговая эстафета | Комбинирован-ный,текущий |  |
|  | Бег 6 мин. Совершенствование старта с опорой на одну рукуПрыжок в длину с разбега, многоскоки.Линейная эстафета с этапом до 50 м. | Комбинирован-ный, текущий | Прыжок в длину с разбега |  |
|  | Бег 8 мин.Закрепление прыжка в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 2-3 шаговКонтроль старта с опорой на одну руку  | Контрольный | Метание мяча на дальность с 2-3 шагов |  |
|  | Бег 9 мин. Специальные прыжковые упражнения. Закрепление метания мяча с 2-3 шагов. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с предметами.Бег 60 м. с высокого старта. | Контрольный  | Бег по прямой с максимальной скоростью |  |
|  | Бег 10 мин.Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча с 2-3 шагов. Круговая эстафета. | Контрольный  | Прыжок в длину с разбега на максимальной расстояние |  |
|  | Бег 11 мин.Метание мяча на дальность с места. Эстафета типа «веселых стартов».Челночный бег 3х10 м | Контрольный | Метание мяча на дальность по заданным ориентирам на два шага |  |
|  | Медленный бег до 1500 м.Пионербол.Контрольный  | Контрольный | Развитие общей выносливости.Проверка усвоения изученных навыков самоконтроля и саморегуляции в соревновательной обстановке. |  |
| ***Элементы спортивных игр, баскетбол*** |
|  | Комплекс упражнений типа зарядкиПередвижения и остановки прыжкомПередача и ловля мяча в парах, тройках.Броски по кольцу двумя руками снизу произвольно.Эстафета с предметами. | Комбинирован-ный  | Усвоить правила безопасности на занятиях с мячом Познакомиться с историческим игровым опытом разных народов. | **Регулятивные**: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.**Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.Контроль эмоциональных состоянийКоординация усилийПланирование деятельности и контроль усилийПланирование и контроль усилийПланирование и контроль усилийСамостоятельная организация и выполнение двигательных действий в подвижных играх |  |
|  | Ведение мяча на месте,в движении по прямой, поочередно правой, левой рукамиЛовля и передача мяч в разных положениях.«Передал- садись»«Гонки мячей в колоннах».«Перестрелка». | Комбинирован-ный | Акцентировать внимание на силе отскока мяча, контроле положения рук, тела, ног. |  |
|  | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.Ведение мяча в движении шагом и бегом, остановка прыжком.Бросок по кольцу одной рукой с места.Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный | Бросок по кольцу одной рукой с места. Взаимодействие в команде, распределение игровых ролей. |  |
|  | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, в различных исходных положениях, передача после ведения и остановки прыжком.Закрепление броска по кольцу одной рукой с местаИгра в баскетбол по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный | Развитие координационных способностей |  |
|  | Совершенствование ведения мяча в движении шагом и бегом с изменением направления. «Школа мяча».Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный, текущий | Правильное выполнение технических элементов игры. Контроль временных, пространственных ориентиров, темп и ритм ведения, высота отскока. |  |
|  | Комплекс упражнений с набивными мячами.Метание мяча в вертикальную цель с 6 м. Эстафета «Баскетболиста».Совершенствование игровых действий- передач, ловли, ведения, остановок прыжком в учебных играх по упрощенным правилам. | Контрольный | Развитие силы и координационных способностей |  |
|  | Закрепление метания в вертикальную цель с 6-8 м.Наклон вперед из положения сидя на полу«Перестрелка». | Комбинирован-ный, текущий | Развитие координационных способностей, гибкости |  |
|  | Совершенствование метания мяча в цель с 8 м. Подтягивание из виса, виса стоя.«Перестрелка» | Комбинирован-ный | Контроль темпа и амплитуды движения, координация максимального напряжения с выдохом. Распределение игровых ролей во время игр. |  |
|  | Контроль метания мяча в цель с 8 м. Полоса препятствий с элементами спортивных игр.«Пионербол». | Контрольный | Развитие общей выносливости и координационных способностй. |  |
|  | Подведение итогов раздела, контроль знаний техники безопасности, правил игр. Полоса препятствий с элементами спортивных игр.«Перестрелка», «Пионербол».  | Контрольный | Обобщение полученных ЗУН. Задания на самостоятельное выполнение во время каникул |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** |
|  | Техника безопасности в гимнастическом зале.ОРУ типа зарядкиРазучить лазание по канату в два приема.Совершенствование 2-3 кувырков вперед слитноЭстафета с элементами акробатики | Вводный, изучения нового материала | Организация деятельности.Усвоение правил безопасности и самостраховки. Техника лазания в два приема Развитие силы и смелости. | **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;оценивать правильность выполнения двигательных действий.**Познавательные:** осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. **Коммуникативные:** уметь слушать и вступать в диалог;участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.**Личностные:**  мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.Развитие силы рук и плечевого поясаСовершенствование физических качествРазвитие силы и смелостиРазвитие общей и силовой выносливости, координацииРазвитие общей и силовой выносливости, координации. Правилам выполнения упражнений дома. |  |
|  | Закрепление лазания по канату в два приемаСовершенствование 2-3 кувырков вперед Разучить 2-3 кувырка назад. | Комбинирован-ный | Развитие вестибулярного аппарата, волевых качеств- смелости, настойчивости |  |
|  | Совершенствование лазания по гимнастическому канату в два приема. Закрепление 2-3 кувырков назад. Перекатом назад стойка на лопатках.Мост из положения лежа на спине.  | Комбинирован-ный | Соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений фронтально и поточно |  |
|  | Акробатическое соединениеКонтроль кувырка назадСтойка на лопатках.«Мост» из положения лежа на спине.Комбинированный  | Контрольный  | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности позвоночного столба |  |
|  | ОРУ на гимнастической скамейкеЛазание по канатуЗакрепление акробатической комбинации. Равновесие на гимнастическом бревне- ходьба в приставным шагом. | Комбинирован-ный | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата. Самостраховка |  |
|  | Совершенствование акробатического соединения.Равновесие на гимнастическом бревне- опускание и повороты в полном присяде. Вис согнувшись, прогнувшись, на рейке гимнастической стенки. | Комбинирован-ный  | Развитие координацион-ных способностей. |  |
|  | ОРУ с гимнастическими палкамиКонтроль комбинации из изученных акробатических упражнений.Вис согнувшись, поднимание прямых и согнутых ног на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.Подтягивание хватом сверху из виса, виса стоя и лежа. | Контрольный  | Развитие координационных и силовых способностей |  |
|  | Контроль лазания по гимнастическому канату. Совершенствование подтягивания в разных исходных положениях.Упор на гимнастической перекладине.Сед на гимнастического козла ноги врозь. | Контрольный | Развитие ловкости и силы |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Вскок в упор на перекладине, опускание в вис согнувшись.Вскок на гимнастического козла, коня в сед на коленях, упор присев.Эстафеты с элементами акробатики | Комбинирован-ный | Самостраховка в висах и соскоках. Развитие силовых способностей |  |
|  | Совершенствование вскока на гимнастического козла, коня в упор присев, сед ноги врозьПодтягивание и поднимание прямых и согнутых ног в висе.Вис согнувшись на гимнастических кольцах | Комбинированный | Координация усилий в рамках нескольких физических качеств |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий.Висы и упоры на гимнастической стенке, перекладине кольцах.Вскрк в упор присев на гимнастического козлаЭстафета с элементами акробатикиКонтрольный  | Комбинирован-ный | Развитие силовых и координационных способностей |  |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Наклон вперед из положения сидя на полу. Подтягивание из виса, виса стоя и лежа. Подведение итогов раздела, задания на самостоятельные выполнения в домашних условиях | Контрольный, итоговый | Формирование навыков выполнения упражнения поточно и соблюдения правил безопасности, развитие выносливости Правила самостоятельного выполнения заданий дома |  |
| ***Спортивные игры*** |
|  | Настольный теннис- правила игры, техника безопасности. Плоская подача мяча.Чередование ударов открытой и закрытой сторонами ракетки.Удары по мячу справа и слева по диагонали. Розыгрыш мяча. | Вводный, изучение нового материала, текущий | Ознакомление с правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. Знакомство с инвентарем и оборудование правилами игры. Контроль мяча и ракетки, пространственные и временные характеристики ударов. | **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.**Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в играх по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; **Коммуникативные**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.**Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. |  |
|  | ОРУ в движении шагом.Удары по мячу слета, смэш.Плоская подача.Прием подачи.Двусторонние одиночные игры. | Комбинирован-ный | Развитие пространственной и временной координации Одиночные, серии ударов слета.Подача и прием мяча. |  |
|  | Розыгрыш мяча, удары по диагонали.Ведение счета.Учебные игры с заданиями. | Комбинирован-ный | Обмен передачами через сетку. |  |
|  | Совершенствование изученных элементов в учебных играх по правилам.Ведение счета | Контрольный | Контроль мяча и ракетки во фронтальной плоскости, игровых действий противника |  |
|  | Гандбол- правила игры, техника безопасности. Ловля мяча в сопротивлении, с недолетом и перелетом Передача мяча в парах в движении бегом.Игра по упрощенным правилам. | Изучение нового материала | Ознакомление с правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. Освоение с гандбольным мячом. Развитие координации. |  |
|  | ОРУ с мячами.Передача мяча одной рукой с отскоком от пола в движении, ведение мяча с изменением скорости ведения, высоты отскокаОдноударное ведение на месте. | Комбинирован-ный | Контроль мяча одной рукой, положения и готовности партнера. Координировать силу броска и угол отскока |  |
|  | Многоударное ведение мяча на месте, шаге и бегом по прямой и с изменением направления и скорости движения. Броски мяча по воротам в опорном положении с места. | Комбинирован-ный | Координировать силу и ритм ударов. Ведение мяча, броски в открытые от вратаря части ворот, с отскоком от пола. |  |
|  | Учебные игры по упрощенным правилам. | Контрольный, итоговый | Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и соревновательности.Контроль действий игроков своей и чужой команды, своевременность использования ведений, передач, бросков по воротам. |  |
|  | Футбол- правила игры, техника безопасности. Передача внутренней частью подъема в парах Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.Учебная игра. | Вводный, изучение нового материала | Ознакомление правилами и вариантами игры- мини-футбол, футзал, пляжный футбол. Развитие интереса к спортивным играм. Технические приемы игры |  |
|  | Ведение мяча бегом с изменением направления, остановка мяча подошвой.Отбор мяча, выбиваниеДвусторонние игры. | Комбинирован-ный | Координации усилий, соотношение своих действий с действиями окружающих. Контроль силы удара по мячу и скорости движения, координация ног |  |
|  | Удары по катящемуся мячу после передачи партнера.Удары по воротам с места и разбега.Двусторонние учебные игры с заданиями. | Комбинирован-ный | Техника удара внутренней, внешней поверхностями стопы, подъёмом. Координация скорости перемещения мяча и игрока, силы удара |  |
|  | Совершенствование элементов игры. Учебные игры. | Контрольный, итоговый | Соблюдение правил игры. Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и товарищества. Использование изученных элементов в игровой ситуации. |  |
|  | Пионербол- правила игры, техника безопасности. Ловля мяча двумя руками в разных исходных положениях через сетку. «Мяч в воздухе». | Изучение нового материала | Ознакомление с правилами игры. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | Т |
|  | ОРУ с набивными мячами.Ловля, броски и передачи мяча двумя руками сверху из-за головы, снизу, двумя руками от груди.Подача одной рукой снизу, сверху по прямой с 4-6 м.Горячий мяч через сетку.«Пионербол» | Комбинирован-ный | Соблюдение правил игры. Техника и координация бросков. Развитие силы и ловкости. |  |
|  | Подачи и передачи мяча одной и двумя руками сверху и снизу на точность с трех шагов.Переходы по площадке.«Пионербол». | Контрольный | Использование изученных элементов в игровой ситуации. Развитие координации и ловкости, силы и точности бросков |  |
|  | Совершенствование подачи, передач и бросков одной и двумя руками на точность. «Пионербол», двусторонние игры с ведением счета.Контрольный  | Соблюдение правил игры, сотрудничество и соперничество. использование изученных элементов в игровой ситуации. | Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и соревновательности, развитие координации и ловкости, координации силы и точности бросков |  |
|  | Баскетбол- правила игры, техника безопасности. Ведение мяча на месте и в движении бегом с изменением направления.Передачи мяча на месте одной рукой. | Изучения нового материала | Развитие интереса к спортивным играм. Координация силовых и скоростных усилий. Развитие координации. |  |  |
|  | Ловля и передача мяч двумя руками от груди. Передачи мяча в тройках с перемещениями. «Мяч ловцу» | Комбинирован-ный. | Техника выполнения передачи двумя руками от груди. Правила ловли. |  |
|  | Совершенствование передачи двумя руками от груди.Броски по кольцу одной рукой с места, двумя руками снизу (3 м.).«Эстафета баскетболиста»Двусторонняя игра | Комбинирован-ный | Использование элементов игры в парной деятельности  |  |
|  | «Школа мяча»Игра по упрощенным правилам. | Контрольный | Развитие командного духа, соперничества и соревновательности в рамках правил. |  |  |
|  | Преодоление полосы препятствий из элементов спортивных игры. | Контрольный | Развитие координацион-ных качеств, равновесия, ловкости, быстроты. |  |
|  | Преодоление полосы препятствий из элементов спортивных игры. | Контрольный | Контроль точности и последовательности заданий, соблюдение дистанции |  |
| ***Легкая атлетика, кроссовая подготовка*** |
|  | Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ с гимнастической скакалкой.Разучивание прыжок в высоту с бокового разбега перешагиванием «Удочка прыжковая»«Перестрелка» | Изучение нового материала, повторение | Перестроение после расчета, в две, три шеренги. Техника прыжка в высоту перешагиванием | **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий.**Познавательные**: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;**Коммуникативные**: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений**Личностные:** давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. |  |
|  | Закрепление прыжка в высоту перешагиванием Метание мяча в вертикальную цель с 8 м. «Перестрелка» | . Комбинирован-ный | Закрепление полученных навыков |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием Метание в цель с 8 м. «Перестрелка» | Комбинирован-ный | Контроль , «перхода» через планку, постановки стопы во время приземления |  |
|  | Контроль прыжка в высоту с бокового разбега. Метание мяча в цель с 8 м.«Перестрелка» | Контрольный | Контроль коррекция техники прыжка в соревновательной деятельности |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Контроль метания мяча.Прыжок в длину в шагеПрыжок в длину с 11-15 шагов разбега на гимнастические маты.Челночный бег 3х10 м.«Перестрелка» | Комбинирован-ный, текущий | Прыжок в шаге, техника прыжка в длину с разбега, самостраховка во время приземления. Контроль техники поворота «челночного бега» |  |
|  | Бег с изменением скорости и направления. Закрепление прыжка в длину с 11-15 шагов на гимнастический мат.Прыжок в длину в шаге.«Пионербол» | Комбинирован- ный  | Контроль попадания в «брусок» зоны отталкивания |  |
|  | Бег 2 мин.Совершенствование прыжка в длину с разбега 9-11 шагов.Прыжок в длину с места.Линейные эстафеты. Пионербол | Комбинирован-ный, текущий | Контролировать максимальное усилие во время отталкивания, смещение центра тяжести вперед во время приземления. |  |
|  | Бег 2 мин. Контроль прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. «Удочка прыжковая» | Контрольный | Контроль и коррекция техника прыжки в длину с разбега |  |
|  | Бег 4 мин.ОРУ в движении шагом и бегом. Салки с вариантами. | Комбинирован-ный | Развитие координационных способностей |  |
|  | Бег 4 мин. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон.Метание мяча 150 гр. на дальность с 3-5 шагов Линейные эстафеты с этапами до 30 м. «Чай- выручай» | Комбинирован-ный | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты. Метание мяч с 3-5 шагов |  |
|  | Бег 6 мин. с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения.Линейные эстафеты с предметами. Закрепление метания мяча с 3-5 шагов. Бег 30м. с высокого старта «Пятнашки» | Комбинирован-ный | Контролировать скорость движения, частоту и длину шагов в беге, постановку стопы, положение туловища и движение рук. |  |
|  | Бег 8 мин. Комплекс УГГ. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание из виса стоя. «Перестрелка». Футбол. | Комбинированный | Контроль и распределение сил по дистанции бега |  |
|  | Бег 8 мин. Закрепление техники метание мяча. Линейные эстафеты. Пионербол. Футбол. | Комбинирован-ный | Совершенствование общей выносливости, координации, быстроты |  |
|  | Бег 8 мин. Бег 60м. со старта с опорой на одну руку. Эстафетный бег.Совершенствование метания на дальностьПионербол. Футбол. | Контрольный | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты и координации Контроль техники. |  |
|  | Контроль метания мяча на дальность 3-5 шаговЭстафетный бег.Салки с мячом. Пионербол. Футбол | Контрольный | Развитие общей выносливости и координации |  |
|  | Бег 6 мин. или до 1500м. без учета времени. Подведение итогов учебного года. Правила самостоятельных занятий на открытом воздухе, приема солнечных и воздушных ванн, двигательный режим во время каникул. Индивидуальные задания на летние каникулы.  | Контрольный, итоговый | Контроль техники и результата. Самоконтроль и саморегуляция, выбор контрольных упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями. Освоение и дальнейшее использование полученных знаний и навыков в самостоятельной деятельности  |  |