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 7 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.

Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/

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.**

**7 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек. | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега, см. | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, сек. | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин. | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места, см. | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз. | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя, см. | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа, раз/мин. | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега, см. | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, раз/мин | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность с разбега, м. | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**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**

**7 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 на уроках физической культуры.Основные приемы самоконтроля (пульс, частота дыхания)ПолуповоротыБег в равномерном темпе 2 мин.Специальные беговые упражнения.Повторить низкий старт, старт с опорой на одну руку.Линейная эстафета с этапом до 40 м. | 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. Техника никого старта. | **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.Совершенствование низкого старта.Бег 30 м. с высокого старта.Круговая эстафета | Комбинирован-ный,текущий |  |
|  | Бег 6 мин. Совершенствование низкого стартаПрыжок в длину с разбега, многоскоки.Линейная эстафета с этапом до 50 м. | Комбинирован-ный, текущий | Прыжок в длину с разбега |  |
|  | Бег 8 мин.Контроль техники низкого старта.Закрепление прыжка в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 4-5 шагов разбегаЛинейные эстафеты | Контрольный | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов |  |
|  | Бег 9 мин. Специальные прыжковые упражнения. Закрепление метания мяча с 4-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с предметами.Контроль бега, 60 м. с низкого старта. | Контрольный  | Стартовый разгон по прямой и поддержание максимальной скорости |  |
|  | Бег 10 мин.Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов. Круговая эстафета. | Контрольный  | Прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние, контроль попадания в зону отталкивания |  |
|  | Бег 11 мин.Метание мяча на дальность с разбега 4-5 разбега. Эстафета типа «веселых стартов».Челночный бег 3х10 м | Контрольный | Метание мяча на дальность по заданным ориентирам, остановка скрестным шагом |  |
|  | Медленный бег до 1500 м.Дозачет.Пионербол.Контрольный  | Контрольный | Развитие общей выносливости.Проверка усвоения изученных навыков самоконтроля и саморегуляции в соревновательной обстановке. |  |
| ***Спортивные игры, баскетбол, волейбол*** |
|  | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.Повороты на месте, передвижения, остановка прыжкомПередача мяча одной рукой от плеча в парах, тройках.Броски по кольцу одной и двумя руками с места после ловлиЭстафета 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. |  |
|  | Ведение мяча в движении с изменением направленияБроски по кольцу одной рукой после ловли«Передал- садись»Игра в баскетбол по упрощенным правилам3х3, 4х4. | Комбинирован-ный | Акцентировать внимание на силе отскока мяча, контроле положения рук, тела, ног. |  |
|  | Ведение мяча в движении шагом и бегом, остановка прыжком.Бросок по кольцу одной рукой после ведения.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 в движении | Комбинирован-ный | Развитие координационных способностей |  |
|  | Совершенствование броска по кольцу одной , двумя руками после ведения мяча, в движении шагом и бегом с изменением направления. «Школа мяча».Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3, 4х4. | Комбинирован-ный, текущий | Правильное выполнение технических элементов игры. Контроль временных, пространственных ориентиров, темп и ритм ведения, высота отскока. |  |
|  | Волейбол- правила игры, техника безопасности.Комплекс упражнений с набивными мячами.Передача мяча сверху, прием мяча снизу.Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.Мяч в воздухе.. | Вводный, комбинированый | Постановка пальцев и кистей рук при передаче сверху, постановка предплечий на приеме мяча снизу. Развитие силы и координационных способностей |  |
|  | Закрепление передачи мяча сверху приема мяча снизу.Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку в парах.Нижняя прямая подача через сетку с 4-6 м.Наклон вперед из положения сидя на полу«Мяч в воздухе», «Картошка» | Комбинирован-ный, текущий | Развитие координационных способностей, гибкости |  |
|  | Совершенствование передач мяча сверху и снизу через сетку. Закрепление нижней прямой подачи через сетку с 4-6 м.Подтягивание из виса, виса стоя.«Мяч в воздухе», «Картошка» | Комбинирован-ный | Контроль высоты и амплитуды движения., Координация максимального напряжения с выдохом. Распределение игровых ролей во время игр. |  |
|  | Контроль приема мяча и передачи через сетку м. Совершенствование нижней прямой подачи с 4-6 м.Полоса препятствий с элементами спортивных игр.«Пионербол с элементами волейбола». | Контрольный | Развитие общей выносливости и координационных способностей. |  |
|  | Контроль нижней прямой подачи с 4-6 м.Полоса препятствий с элементами спортивных игр.«Пионербол с элементами волейбола» Подведение итогов раздела, контроль знаний техники безопасности, правил игр.  | Контрольный | Обобщение полученных ЗУН. Задания на самостоятельное выполнение во время каникул |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики, опорный прыжок, низкая перекладина.*** |
|  | Техника безопасности в гимнастическом зале.Самостраховка при выполнении упражнений.ПолуповоротыОРУ типа зарядкиЛазание по канату в два приема.Разучить кувырок вперед в стойку на лопатках (м), «мост» и з положения стоя (д). 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 правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий; соблюдать требования техники безопасности.**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 и совершенствование количественных и кондиционных параметров физической подготовленности. |  |
|  | Совершенствование лазания по канату в два приемаРазучить стойку на голове и руках согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д)Закрепление- кувырок вперед в стойку на лопатках (м), «мост» и з положения стоя (д). | Комбинирован-ный | Развитие вестибулярного аппарата, волевых качеств- смелости, настойчивости |  |
|  | Совершенствование лазания по гимнастическому канату в два приема. Совершенствование кувырка вперед встойку на лопатках (м), «Мост» из положения стоя (д)Закрепление стойки на голове и руках согнувшись (м), кувырка назад в полушпагат (д)Акробатическое соединение из 3-4элементов | Комбинирован-ный | Соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений фронтально и поточно |  |
|  | Контроль кувырка вперед в стойку на лопатках, моста гимнастического. Совершенствование стойки на лопатках, кувырка назад в полушпагат.Акробатическое соединение из 2-3 элементов.Совершенствование лазания по канату в два приема. | Контрольный  | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности позвоночного столба |  |
|  | ОРУ на гимнастической скамейкеКонтроль стойки на голове и руках (м), кувырка назад в полушпагат (д)Совершенствование лазания по канату в два приема. | Контрольный | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата. Самостраховка |  |
|  | Контроль акробатического соединения.Совершенствование лазания по канату в два приема.Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (м), ноги врозь (д) | Контрольный | Развитие координацион-ных способностей. |  |
|  | ОРУ с гимнастическими палкамиКонтроль лазания по канату в два приема.Закрепить опорный прыжоксогнув ноги , оги врозьРазучить подъём переворотом махом одной толчком другой (д), толчком двух ног (м).Подтягивание хватом сверху из виса, виса стоя и лежа. | Контрольный  | Развитие координационных и силовых способностей |  |
|  | Закрепление подъёма переворотом махом одной (д), толчком двух ног (м) на гимнастической перекладине.Соскок махом назад с поворотомСовершенствовать опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (д), согнув ноги (м).Соединение на низкой перекладине. | Контрольный | Развитие ловкости и силы |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование подъема переворотом махом одной толчком другой, толчком двумя.Соскок махом назад с поворотомКонтроль опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла поперек, согнув ноги.Соединение на низкой перекладине. | Комбинирован-ный | Самостраховка в висах и соскоках. Развитие силовых и координационных способностей |  |
|  | Контроль подъёма переворотом махом одной толчком другой, толчком двух ног.Соединение на низкой гимнастической перекладине из 2 элементов | Контрольный | Координация усилий в рамках нескольких физических качеств |  |
|  | Совершенствование комбинации на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.Эстафета с элементами акробатикиКонтрольный  | Комбинирован-ный | Развитие силовых и координационных способностей |  |
|  | Контроль комбинации на низкой перекладине. 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. Подача подрезкой справа и слева.Чередование ударов по мячу справа и слева по диагонали. Розыгрыш мяча. | Вводный, изучение нового материала, текущий | Ознакомление с правилами игр. Развитие интереса к спортивным играм. 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 игрового 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 спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.**Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. |  |
|  | ОРУ в движении шагом.Удары по мячу слета, смэш.Закрепление подачи подрезкой.Прием подачи.Двусторонние одиночные игры. | Комбинирован-ный | Развитие пространственной и временной координации Одиночные, серии ударов слета.Подача и прием мяча. |  |
|  | Совершенствование подачи подрезкой. Розыгрыш мяча, удары по диагонали.Ведение счета.Учебные игры с заданиями. | Комбинирован-ный | Обмен передачами через сетку. |  |
|  | Контроль подачи подрезкой.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, блокировка игрока без мяча.Разучить бросок в одноопорном положенииБросок из разбега на остановке скрестным шагомИгра 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 отскокаЗакрепить бросок в одноопорном пложении бросок из разбега на остановке скрестным шагомОдноударное ведение и длинные передачи с места.Учебные игры | Комбинирован-ный | Контроль мяча одной рукой, положения и готовности партнера. Координировать силу броска и угол отскока |  |
|  | Многоударное ведение мяча, шагом и бегом по прямой и с изменением направления и скорости движения.Передачи мяча в движении параллельно.Совершенствовать бросок в одноопорном положении, из разбега на остановке скрестным шагомДвусторонние учебные игры. | 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. Удары по воротам на точность с места и после ведения.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 с пассивным сопротивлением, остановка мяча подошвой.Передачи мяча в движении со сменой мест и после ведения.Отбор мяча, перехват.Двусторонние 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 в парах и тройках.Удары по воротам с места и разбега.Отбор- выбивание, перехват.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. |  |
|  | Волейбол- правила игры, техника безопасности. Передача мяча сверху, прием мяча снизу.«Мяч в воздухе». | Комбинирован-ный | Ознакомление с правилами игры. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | Т |
|  | ОРУ с набивными мячами.Нижняя прямая подача по прямой с 4-6 м.Прием мяча двумя руками снизу после подачи.Горячий мяч через сетку.«Пионербол с элементами волейбола» | Комбинирован-ный | Соблюдение правил игры. Техника и координация бросков. Развитие силы и ловкости. |  |
|  | Передачи и прием мяча через сетку в парах.Нижняя прямая подача с 4-6м.Переходы по площадке.«Пионербол». | Комбинирован-ный | Использование изученных элементов в игровой ситуации. Развитие координации и ловкости, силы и точности бросков |  |
|  | Совершенствование нижней прямой подачи, приемов мяча снизу и передачи сверху. «Волейбол», двусторонние игры с переходами и 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. Повороты мяча на месте с шагами вперед, назад.Ведение мяча на месте и в движении бегом с изменением направления.Передачи мяча на месте одной рукой от плеча.Броски по кольцу одной рукой после ведения.Игра по упрощенным правилам. | Изучения нового материала | Развитие интереса к спортивным играм.Повороты вокруг опорной ноги впереди назад. Координация силовых и скоростных усилий. Развитие координации. |  |  |
|  | Ловля и передача мяч одной рукой от плеча со сменой мест в парах и тройках.Бросок по кольцу одной рукой после передачи.Игра по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный. | Техника выполнения передачи одной рукой от плеча. |  |
|  | Совершенствование передачи двумя руками от груди.Броски по кольцу одной рукой после передачи, после ведения.Двусторонняя игра. | Комбинирован-ный | Использование элементов игры в парной деятельности  |  |
|  | Круговая тренировка.Учебно- тренировочные игры с заданиями. | Контрольный | Развитие командного духа, соперничества и соревновательности в рамках правил. |  |
|  | Преодоление полосы препятствий из элементов спортивных игры. Подтягивание из виса и виса лежа.Двусторонние учебные игры. | Контрольный | Развитие координацион-ных качеств, равновесия, ловкости, быстроты. |  |
|  | Преодоление полосы препятствий из элементов спортивных игры.Наклон вперед из положения сидя на полу. | Контрольный | Контроль точности и последовательности заданий, соблюдение дистанции |  |
| ***Легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры*** |
|  | Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ с гимнастической скакалкой.Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов перешагиванием «Удочка прыжковая»Баскетбол, двусторонние игры 3х3, 4х4. | 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, игровых 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, спортивных игр**Личностные:** давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр; знать основные морально-этические нормы. |  |
|  | Закрепление прыжка в высоту перешагиванием с 5-7 шаговМетание мяча в вертикальную цель с 8 м.Баскетбол, двусторонние игры 3х3, 4х4. | Комбинирован-ный | Закрепление полученных навыков |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с 5-7 шагов Метание в цель с 8 м.Баскетбол, двусторонние игры 3х3, 4х4. | Комбинирован-ный | Контроль, попадания в зону отталкивания, «перехода» через планку, постановки стопы во время приземления |  |
|  | Контроль прыжка в высоту перешагиванием с разбега 5-7 шагов. Метание мяча в цель с 8 м.Баскетбол, двусторонние игры 3х3, 4х4. | Контрольный | Контроль коррекция техники прыжка в соревновательной деятельности |  |
|  | ОРУ с набивными мячами.Контроль метания мяча.Прыжок в длину с разбега согнув ногиЧелночный 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 разбега согнув ноги.Прыжок в длину в шаге.«Перестрелка» | Комбинирован- ный  | Контроль попадания в «брусок» зоны отталкивания |  |
|  | Бег 2 мин.Совершенствование прыжка в длину с разбега согнув ноги.Прыжок в длину с места.Линейные эстафеты. «Перестрелка» | 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 согнув ноги«Перестрелка» | Контрольный | Контроль и коррекция техника прыжки в длину с разбега |  |
|  | Бег 4 мин.ОРУ в движении шагом и бегом.Низкий старт, стартовый разгонЧелночный бег 3х10 м. «Пионербол с элементами волейбола» | Комбинирован-ный | Развитие координационных способностей |  |
|  | Бег 4 мин. Низкий старт стартовый разгонМетание мяча 150 гр. на дальность с разбега Линейные эстафеты с этапами до 30 м. «Пионербол с элементами волейбола» | Комбинирован-ный | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты. Метание мяч с 3-5 шагов |  |
|  | Бег 6 мин. с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения.Низкий старт стартовый разгонЛинейные эстафеты с предметами. Закрепление метания мяча 150 гр. с разбега Бег 30м. с высокого старта«Пионербол с элементами волейбола» | Комбинирован-ный | Контролировать скорость движения, частоту и длину шагов в беге, постановку стопы, положение туловища и движение рук. |  |
|  | Бег 8 мин. Комплекс УГГ. Низкий старт стартовый разгонСовершенствование метания мяча с разбега на дальность. Подтягивание из виса, виса лежа. «Пионербол с элементами волейбола»Футбол. | Комбинирован-ный | Контроль и распределение сил по дистанции бега |  |
|  | Бег 8 мин. Низкий старт стартовый разгон.Контроль метания мяча с разбега. Линейные эстафеты. «Пионербол с элементами волейбола»Футбол. | Комбинирован-ный | Совершенствование общей выносливости, координации, быстроты |  |
|  | Бег 8 мин. Бег 60м. с низкого старта.Эстафетный бег.«Пионербол с элементами волейбола»Футбол. | Контрольный | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты и координации Контроль техники. |  |
|  | Эстафетный бег.Переменный бег 1000м. «Пионербол с элементами волейбола»Футбол. | Контрольный | Развитие общей выносливости и координации |  |
|  | Бег 1500м.«Пионербол с элементами волейбола»Футбол. Подведение итогов учебного года.Правила самостоятельных занятий на открытом воздухе, приема солнечных и воздушных ванн, поведения во время купания в открытом водоеме.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  |  |