

Рассмотрена на

Методическом совете

Руководитель: Вологина Ю.Ю.

Протокол №61 от 28.08.2021г

Утверждаю:

директор школы: Гурбатова А.Д.

педсовет №78 от 30.08.2021г

Приказ № 1/4а от 01.09.2021



Рабочая программа

По учебному предмету

« физическая культура»

5-9 класс

На 2021-2022 учебный год

Количество часов в неделю-3 час

Составил:

Учитель истории
Рудакова Ольга Борисовна

С. Георгиевка

Рабочая программа
По физкультуре
9 класс
3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
учебного предмета**

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного предмета

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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности 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 двигательной (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 . 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.

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не

ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Лёгка атлетика				
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.			
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.			
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.			
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.			
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.			
9.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).			
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.			
Баскетбол				
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.			
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища			
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.			
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).			
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.			
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.			
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра			
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).			
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).			
Волейбол				
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.			
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.			
24	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.			
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.			
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.			
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.			
Гимнастика				
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.			
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).			
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.			
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом.			
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.			
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			
35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.			
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.			
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.			
38	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.			
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).			
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.			
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.			
42	Техника выполнения акробатических элементов.			
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).			
44	Техника выполнения акробатической комбинации.			
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.			
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.			
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).			
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.			
Лыжная подготовка				
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.			
50	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.			
51	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			
53	Техника попеременного четырехшажного хода.			
54	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.			
55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.			
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.			
57	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.			
58	Переходы в классическом стиле.			
59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».			
60	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.			
62	Техника спуска и подъема в гору.			
63	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.			
64	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.			
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.			
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.			
67	Биатлон.			
68	Прохождение дистанции 5 км.			
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).			
70	Техника конькового хода.			
71	Совершенствование техники конькового хода по дистанции			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).			
73	Техника конькового хода при подъеме в гору.			
74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.			
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.			
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.			
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.			
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.			
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.			
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.			
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.			
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.			
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.			
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.			
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			
86	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.			
87	Соревнования по волейболу.			
88	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.			
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.			
90	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.			
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.			
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лепта».			
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).			
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.			
97	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.			
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.			
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.			
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность			
101	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.			
102	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.			

Рабочая программа по физкультуре
8 класс
3 часа в неделю

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Физическое совершенство

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором

Спортивные игры

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам

Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации

Опорные прыжки:

прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и

назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; виссогнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. *Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения

Плавание

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила т/б. Специальные плавательные упражнения, для освоения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Ныряние ногами и головой.

Календарно- тематическое планирования

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Знания о физической культуре (1час)				
1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).			
Легкая атлетика (10 часов)				
2	Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. <i>Понятие «Техническая подготовка».</i>			
3	Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. <i>Техника движений и ее основные показатели.</i>			
4	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			
5	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 60 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей			
6	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей			
7	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)			
8	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике			
9	Передвижения ходьбой, бегом по грунту. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы			
10	Гладкий равномерный бег на дистанции до 1000 метров. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)			
11	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения стоя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей			
Футбол (3 часа				
12	Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
13	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3 × 1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра			
14	Ловля мяча, летящего навстречу. Остановка мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3 × 2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра			
Легкая атлетика (3часа)				
15	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическое совершенствование человека, основа для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.</i>			
17	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.			
Волейбол (10 часов)				
18	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
19	Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи».			
20	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)			
21	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам			
22	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)			
23	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»			
24	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу			
2 четверть				
25\1	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»			
26\2	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам			
27\3	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам			
Знания о физической культуре (2 часа)				
28\4	<i>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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>			
29\5	<i>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Гимнастика (18 часов)				
30\6	Построение и перестроение на месте. Д- Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). <i>Перекладина:</i> М -из виса стоя толчком двумя переход в упор. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.			
31\7	Построение и перестроение на месте. Д - Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). <i>Перекладина:</i> М - из виса стоя толчком двумя переход в упор. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на развитие силовых способностей			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
32/8	Построение и перестроение в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. <i>Перекладина</i> : М - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; Д -наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.			
33/9	Передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Перекладина</i> : М - из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Д - из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону. Подтягивания в висе. <i>Упражнения на бревне</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами. Упражнения на развитие силовых способностей			
34/10	Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. <i>Упражнения на бревне</i> : передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			
35/11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). <i>Перекладина</i> М - из упора, махом назад переход в вис на руках. <i>Бревно</i> : наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки.			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
36/12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Упражнения с партнером в сопротивлении. <i>Бревно</i> : полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги. <i>Перекладина</i> : вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом.			
37/13	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. <i>Бревно</i> : спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись. <i>Перекладина</i> : из вися махом назад соскок; махом вперед соскок. Способы регулирования физической нагрузки			
38/14	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. <i>Бревно</i> : спрыгивание и соскоки с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Перекладина</i> : комбинация из изученных элементов. Упражнения на развитие гибкости (с мячом).			
39/15	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове и руках. Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). <i>Бревно</i> : комбинация из изученных элементов. <i>Перекладина</i> : комбинация из изученных элементов.			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
40/16	Кувырок назад в полушпагат (д). Комбинация из изученных элементов. Стойка на голове и руках. Из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев (м). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации			
41/17	Длинный кувырок (с места и разбега) (м). Комбинации из изученных элементов. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках. Брусья (Д) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.			
42/18	М - Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). <i>Ритмическая гимнастика</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики) передвижение в упоре прыжками; из упора в сед, ноги в стороны. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.			
43/19	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги врозь, переход в упор на прямых руках;			Разучивание двигательного действия под контролем учителя

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	размахивание в упоре на прямых руках. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь.			Снизить нагрузку для спец. группы и подг. группы.
44/20	Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): соскальзывание вниз с нижней жерди.			
45/21	<i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения на разновысоких брусьях</i> (девочки): соскальзывание вниз с нижней жерди. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.			
46/22	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.			
47/23	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений с гантелями (м). Упражнения на развитие координации			

№ урока	Название темы (раздела), тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Способы физкультурной деятельности (1 час)				
48/24	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.			

3 четверть

Лыжные гонки (21 час)

49/1	Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах	Стр 172		
50/2	Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости: прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью			
51/3	Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга в свободном режиме большой интенсивности			
52/4	Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме максимальной интенсивности.			

53/5	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».			
54/6	Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы			
55/7	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости			
56/8	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации			
57/9	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты			
58/10	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 3 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости			

59/11	Прохождение дистанции 3 км. Торможения плугом и упором. Меры безопасности на склоне.			
60/12	Тренировка поворотов на спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка»			
61/13	Преодоление ворот на спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации			
62/14	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок»			
63/15	Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы			
64/16	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации			

65/17	Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости			
66/18	Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе			
67/19	Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе.			
68/20	Соревнования на дистанции 2 км (д) и 3 км (м). Первая помощь при травмах			
69/21	Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища			
Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)				
70/22	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). <i>Планирование содержания занятий, включая их в режим учебного дня и учебной недели</i>	Стр 25		

71/23	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. <i>Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; Оказание первой доврачебной помощи при легких травмах;</i>	Стр 56		
Баскетбол (7 часов)				
72/24	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила игры по баскетболу.			
73/25	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления			
74/26	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении			

	двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей.			
75/27	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.			
76/28	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.			
77/29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.			

78/30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.			
Баскетбол (5 часов)				
79/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.			
80	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры.			

81	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости.			
82	Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости			
83	Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра.			
Знания о физической культуре (1 час)				
84	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. <i>Совместная деятельность в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</i>			
Способы физкультурной деятельности (1 час)				
85	Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Организация мониторинга физического развития</i>			

	<i>и физической подготовленности; Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивание текущего состояния организма и определение тренирующего воздействия занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб</i>			
Подвижные игры (6 часов)				
86	Национальные виды спорта. История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед.			
87	Правила игры в русскую лапту. Русские народные подвижные игры: «Салки», «Горелки». Упражнения на развитие координации.			
88	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Русские народные подвижные игры: «Кошки, мышки», «Подсечка». Упражнения на развитие быстроты.			
89	Русские народные игры: «Кто у нас самый гибкий», «Догони». Упражнения на развитие выносливости.			
90	Русские народные игры: «Удочка», «Салки». Упражнения на развитие силы.			

91	Русские народные игры по выбору учащихся.			
Лёгкая атлетика (10 часов)				
92	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель. <i>Технические действия, приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, использование 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.</i>			
93	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»			
94	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища»			
95	Соревнования в кроссовом беге на 2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»			

96	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой»			
97	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой». <i>Комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</i>			
98	Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.			
99-100	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин. Специальные плавательные упражнения, для освоения кроля на груди, спине, брасса. (теория в спорт.зале)			
101-102	Техника прыжка в длину, способом «Согнув ноги» с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты			

103-104	Прыжок в длину с разбега, способом «Согнув ноги» Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега. <i>Старты, повороты. Ныряние ногами и головой.</i> (теория, показ презентации)			
Знания о физической культуре (1 час)				
105	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). <i>Индивидуальные режимы физической нагрузки, контроль направленности её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</i>			

Рабочая программа по физкультуре

7 класс

3 час в неделю

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты являются:

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

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

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

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

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

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

–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.

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

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

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

–способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные

комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с

ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднятие ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднятие ног на гимнастической лестнице, поднятие туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.

2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2018г.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика 14ч				
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1		
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1		
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1		
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1		
5	Бег на результат 60м.	1		
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1		
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1		
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1		
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1		
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1		
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг)..	1		
Спортивные игры: Волейбол 13 ч				
15	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1		
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1		
17	Передача мяча двумя руками сверху	1		

18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1		
19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд..	1		
20	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1		
21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1		
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1		
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1		
24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		
25	Игра в мини-волейбол.	1		
26	Подвижная игра «Два мяча».	1		
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1		
Гимнастика 21ч				
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1		
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1		
30	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1		
31	Акробатические комбинации.	1		
32	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1		
33	Лазание по канату.	1		
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		
35	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1		

36	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1		
37	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1		
38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1		
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги..	1		
41	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1		
42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		
43	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1		
44	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1		
45	Прыжки через длинную скакалку.	1		
46	Круговая тренировка по ОФП.	1		
47	Эстафеты с набивным мячом	1		
48	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1		
Лыжная подготовка 18				
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1		
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1		
51	Попеременный двухшажный ход	1		
52	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1		
53	Одновременный и бесшажный ходы.	1		
54	Эстафеты.	1		
55	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1		
56	Катание с горок.	1		
57	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1		
58	Прохождение дистанции 1 км.	1		
59	Прохождение дистанции 2 км.	1		
60	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1		
61	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1		

62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1		
63	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок..	1		
64	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем....	1		
65	Прохождение дистанции 2 км..	1		
66	Лыжные эстафеты.	1		
Баскетбол 12ч				
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1		
68	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1		
69	Учебная игра. Правила баскетбола	1		
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
71	Бросок одной рукой в корзину.	1		
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1		
73	Игра в мини-баскетбол.	1		
74	Учебная игра. Правила баскетбола...	1		
75	Учебная игра. Правила баскетбола.,	1		
76	Игра в мини-баскетбол..	1		
77	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1		
78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1		
79	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
80	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1		
81	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1		
82	Взаимодействие трех игроков в нападении.,	1		
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		

84	Взаимодействие трех игроков в нападении.,.	1		
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1		
86	Взаимодействие трех игроков в нападении..	1		
87	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки..	1		
88	Нападение быстрым прорывом.	1		
89	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1		
Лёгка атлетика 15ч				
90	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
91	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1		
92	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
93	Бег на 60м.	1		
94	Метание мяча на дальность.	1		
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
96	Бег на 300м.	1		
97	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1		
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
99	Равномерный бег до 15 мин.	1		
100	Равномерный бег до 15мин			
102	Равномерный бег до 15 мин			
103	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1		
104	Бег на 2000м. на результат.	1		
105	Эстафетный бег 4x50м.	1		

Рабочая программа по физкультуре

6 класс

3 часа в неделю

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса 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»; проплыть 50 м;— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—15 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 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

В основной 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; **в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

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

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

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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 двигательной (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. 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.-18 ч

Знания о физической культуре (в процессе урока). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки:

вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основной задачей гимнастических упражнений является развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки (перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону, построения и перестроения, лазанье и перешагивание).

Лёгкая атлетика-30 ч.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля

Лыжные гонки-18ч

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения (скользящий шаг с палками, подъемы и спуски, передвижение на лыжах до 1,5 км). Передвижения на лыжах. -2км

Спортивные игры.-36ч

Баскетбол (18 час.) Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

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

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

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

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

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

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

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

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

Волейбол (18час.)

Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

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

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

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

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

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висе на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

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

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх. В ходе изучения раздела ученики должны знать правила игры (баскетбол и волейбол).

В баскетболе изучают ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо с различных дистанций, ловлю и передачу мяча одной и двумя руками.

В волейболе изучают прием и передачи (верхняя и нижняя) и подачи (верхняя и нижняя).

В ходе изучения курса дети должны уметь играть в данные спортивные игры по правилам

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта;

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во	Дата
------	----------------------------	--------	------

			план	факт
Раздел программы «Легкая атлетика»- 18ч.				
1	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе Беговые упражнения.	1		
2	Беговые упражнения.	1		
3	Беговые упражнения.	1		
4	Беговые упражнения.	1		
5	Прыжки в длину с разбега.	1		
6	Прыжки в длину с разбега.	1		
7	Прыжки в длину с места.	1		
8	Прыжки в длину с разбега.	1		
9	Прыжки в длину с разбега.	1		
10	Прыжки в длину с разбега.	1		
11	Метание малого мяча.	1		
12	Метание малого мяча.	1		
13	Метание малого мяча.	1		
14	Метание малого мяча.	1		
15	Метание малого мяча.	1		
16	Метание малого мяча.	1		
17	Беговые упражнения.	1		
18	Беговые упражнения.	1		
Раздел программы «Баскетбол»- 18ч.				
19	Баскетбол. Эстафеты с мячами			
20	Баскетбол. Стойки, перемещения.			
21	Баскетбол. Остановки, повороты			
22	Баскетбол. Ловля, передачи мяча			
23	Баскетбол. Ловля, передачи мяча			
24	Баскетбол. Техника ведения мяча.			

25	Баскетбол. Техника ведения мяча.			
26	Баскетбол. Освоение техники бросков.			
27	Баскетбол. Освоение техники бросков.			
28	Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановка.			
29	Баскетбол. Освоение тактики игры			
30	Баскетбол. Освоение тактики игры			
31	Баскетбол. Передача в парах.			
32	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
33	Баскетбол. Броски в кольцо.			
34	Баскетбол. Броски в кольцо.			
35	Баскетбол. Учебная игра			
36	Баскетбол. Учебная игра			
Раздел программы « Гимнастика с элементами акробатики» – 18 часов				
37	История развития гимнастики			
38	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями			
39	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Строевые упражнения.			
40	Строевые упражнения Висы. Развитие силовых способностей			
41	Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей			
42	Упражнения в висе, смешанные висы. Подтягивания в висе.			
43	Висы, смешанные висы. Подтягивания в висе.			
44	Развитие скоростно-силовых способностей Опорный прыжок. Строевые упражнения.			
45	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.			
46	Развитие гибкости Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.			
47	Акробатические упражнения и комбинации.			
48	Кувырок вперед. Стойка на лопатках			

49	Кувырки вперед и назад. Прыжки через скакалку.			
50	Комбинации из акробатических упражнений. Прыжки через скакалку- тестирование.			
51	Комбинации из акробатических упражнений			
52	Соединение акробатических элементов в комбинации.			
53	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
54	Развитие координационных способностей и гибкостей.			
Раздел программы « Лыжная подготовка» – 18 часов				
55	Подъемы и спуски. ТБ при подъемах и спусках. Прохождение дистанции до 2 км.			
56	Подъемы и спуски. ТБ при подъемах и спусках. Прохождение дистанции до 2 км.			
57	Подъемы, пуски, торможения. Прохождение дистанция 2 км.			
58	Подъемы, пуски, торможения. Прохождение дистанция 2 км.			
59	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3 км.			
60	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3 км.			
61	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъемы, спуски.			
62	Совершенствование техники по переменного двухшажного хода. Подъемы, спуски.			
63	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы.			
64	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы.			
65	Попеременный двухшажный ход – контроль. Повороты на месте переступанием			
66	Одновременный бесшажный ход- контроль. Повороты на месте переступанием			
67	Освоение техники лыжных ходов			

Раздел программы « Спортивные игры (Волейбол)»-18 часов				
68	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности			
69-70	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
71-72	Освоение техники приема и передач мяча.			
73	Освоение техники приема и передач мяча.			
74	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
75	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
76	Освоение техники нижней прямой подачи.	.		
77	Освоение техники нижней прямой подачи.			
78	Освоение техники прямого нападающего удара.			
79	Освоение техники прямого нападающего удара.			
80	Развитие выносливости.	.		
82	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.			
83-84	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.			
85	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			
86	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.			
87-88	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.			
89	Освоение тактики игры. Тактика позиционного нападения.			
90	Закрепление тактики свободного и позиционного нападения.			
Раздел программы Легкая атлетика»- 12ч.				
91	ТБ при выполнении прыжков в высоту.			
92	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»			

93	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»			
94	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»			
95	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»			
96	Метание малого (теннисного) мяча.			
97	Развитие скоростно- силовых способностей			
98	Развитие скоростных способностей.			
99	Развитие выносливости.			
100	Развитие выносливости.1	.		
101	Развитие выносливости	.		
102	Развитие выносливости. Круговая тренировка			
103	Развитие выносливости. Круговая тренировка			
104	Развитие выносливости. Круговая тренировка			
105	Итоговое занятие			

Рабочая программа по физкультуре

5 класс

3 часа в неделю

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Планируемые личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

Обучающийся научится:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 и в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10-12м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и трёх шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по движущейся цели с 10-12м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорный прыжок через козла в длину – мальчики и в ширину – девочки; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящих из 6 элементов или комбинацию из 6 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 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью - бег 60м, прыжок в длину или 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 не достаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Ученик получит возможность для формирования:

- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- максимального проявления физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- освоения социальных норм, правил поведения, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

коммуникативные УУД:

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

познавательные УУД:

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий предложенных учителем, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией;

- правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля , самооценки в учебной и познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;
- осуществлять самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само-страховке во время занятий физическими упражнениями;
- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведению самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- составлять индивидуальные комплексы и планы конспекты физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В связи с тем, что в учебном плане школы на 2020-2021 уч.год на проведение уроков физической культуры выделено 3 часа в неделю, третий час. На занятия внеурочной деятельности вынесены следующие темы:

Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).

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. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия) (в процессе проведения уроков).

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. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности (в процессе проведения уроков)

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз (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. 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 акробатика (12ч.)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. 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). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лёгкая атлетика (18ч.)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения на различные дистанции. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лыжная подготовка (12ч.)

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах на заданное расстояние. Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Техника передвижения на лыжах основными ходами; варианты подъёмов и спусков

Спортивные игры: Баскетбол (11ч.)

Овладение техникой броска, техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам. Развитие координационных, скоростных способностей

Спортивные игры: Волейбол(15ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

На основании приказа Министра образования Московской области от 15.04.2016г. №1427 О внедрении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 урока физической культуры в течение учебного года отводится для прохождения испытаний (тестов) норм ГТО.

Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт
Лёгкая атлетика				
1	Инструктаж ТБ. «История возникновения легкой атлетики». Высокий и низкий старт.			
2	Контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку.			
3	Презентация «История отечественного спорта». Финальное усилие.			
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование подтягивание.			
5	Правила соревнований в беге 60 метров на результат. П/и «Разведчики и часовые»			
6	Метание мяча на дальность на заданное расстояние. П/и «Перестрелка».			
7	Тестирование по теме «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.			
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель».			
9	Викторина «Я выбираю спорт». Прыжок в длину с места на результат.			
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги». Контроль бега 1500м.			
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат. Тестирование бег1000м.			
12	Тестирование «Президентские состязания».			

13	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд.			
14	Прыжковые упражнения. Легкоатлетический кросс дистанция 1500м.			
15	Презентация «Мифы и легенды Олимпийских игр». Прыжок в высоту.			
16	Эстафеты. Техника челночного бега 3х10 метров.			
17	Совершенствование бега с равномерной скоростью, контроль челночного бега 3х10 метров.			
18	Совершенствование упражнений в движении. Контроль бега 1500м.			
19	Бросок и ловля набивного мяча (1 кг). П.и «Перестрелка».			
20	Бросок и ловля набивного мяча(1кг) двумя руками из-за головы, от груди.			
21	«Своя игра» тема: мы выбираем ЗОЖ. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки через препятствия.			
22	Повороты без мяча и с мячом. Игра «Передал - садись».			
Баскетбол				
23	Презентация «История возникновения баскетбола». Игра «Борьба за мяч»			
24	Повороты без мяча и с мячом. Игра «Передал - садись».			
25	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках			
Гимнастика				
26	Инструктаж ТБ. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.			
27	Вис на согнутых руках. Страховка. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д).			
28	Презентация «Гимнасты России». Поднимание прямых и согнутых ног в висе.			
29	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.			
30	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование опорных прыжков.			
31	Урок игра «Особенности национальной охоты». Опорный прыжок.			
32	Вскок в упор присев. Способы регулирования физических нагрузок.			
33	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит».			

34	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки».			
35	«История гимнастики». Поднимание туловища 30с. Опорный прыжок. Эстафеты.			
36	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат.			
37	Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.			
38	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.			
39	Кувырки вперед, назад. «Мост» из положения лежа П/и «Смена капитана».			
40	Комбинации освоенных элементов. П/и «Бездомный заяц».			
41	Презентация на тему: «Какая она - Гимнастика». Акробатическая комбинация.			
42	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.			
43	Тестирование наклона вперед из положения сидя, стоя. Круговая тренировка.			
Волейбол				
44	Правила ТБ при занятиях волейболом. Стойка игрока. Пионербол.			
45	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. П.и «Пасовка волейболиста»			
46	Передача мяча двумя руками сверху над собой через сетку. П.и «Мяч в воздухе».			
47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи. П.и «Летучий мяч».			
48	Приём мяча снизу, передача двумя руками от груди. Пионербол.			
49	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками.			
50	Нижняя прямая подача с 3-6м. Работа в парах. Пионербол.			
Лыжная подготовка				
51	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация «Лыжня России». Попеременный двухшажный ход.			

52	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.			
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			
54	Подъем «полуёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.			
55	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок до 100 м.			
56	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.			
57	Игра по карточкам «Что за ход?» Торможение, повороты переступанием.			
58	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.			
59	Круговые эстафеты с этапом до 200 м. Передвижение по дистанции 3 км.			
60	Презентация «Виды лыжного спорта». Лыжные гонки - 1 км.			
61	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Дистанция 3 км.			
62	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
63	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом.			
64	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.			
65	Лыжные гонки - 2 км. Повторение поворотов, торможений.			
66	Фильм «Подъемы, спуски, повороты». П.и «Смелее с горки».			
67	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.			
68	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.			
69	Техника одновременного бесшажного хода.			
70	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			
71	Подъемы на склон «полу ёлочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.			
72	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».			
73	Техника подъема ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.			
74	Контроль техники выполнения торможения «плугом». Преодоление бугров и			

	впадин.			
75	Урок творчества «Мы рисуем зимние виды спорта». Спуск в основной стойке.			
76	Подъемы «полу ёлочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.			
77	Медленное передвижение по дистанции 3 км. Спуск в высокой стойке.			
78	Презентация «Лыжные ходы». Прохождение дистанции 2-3км.			
79	Закреплять технику одновременного, душажного хода.			
80	Контрольный урок по лыжной подготовке.			
Лёгкая атлетика				
81	Презентация «Выдающиеся спортсмены». Прыжок в длину с места.			
82	Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.			
83	Урок-игра «Улей». Прыжки в длину с разбега на результат.			
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.			
85	Правила поведения на уроках кроссовой подготовки.			
86	Бег в равномерном темпе 1500м - контрольное упражнение.			
87	Квест-урок «Мы любим спорт». Высокий старт до 10-15м. Бег 30м-тест.			
Спортивные игры				
88	«Своя игра» тема: Олимпийские игры. Бег на результат 60м.			
89	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.			
90	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.			
91	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении.			
92	Позиционное нападение, без изменения позиции игроков.			
93	Ведение мяча с изменением направления движения. П.и «Паровозик баскетболист».			
94	Игра по карточкам «Терминология баскетбола». Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскок			
95	Равномерный бег. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок).			
96	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.			
97	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.			

98	Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30с.			
99	Перемещения, комбинации в волейболе. Совершенствование передачи мяча.			
100	Волейбол - стойка игрока, перемещение, передача, подача мяча. Пионербол.			
101	Презентация «Кто придумал волейбол». Нижняя прямая подача. Игра.			
102	Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Пионербол. Бег до 6мин.			
103	Контроль передачи мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол.			
104	Викторина «Если хочешь быть здоров - закаляйся». Совершенствование техники передвижения.			
105	Передвижения, подачи, стойки в волейболе. Пионербол.			
	Закрепление и совершенствование пройденного материала.			