

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С. ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТАУТВЕРЖДАЮ

Решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

Приказ № 96 от 09.06.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5 класса
Срок реализации – 1 год**

Разработана:
Учителем физической культуры
А.В.Семеновым

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с учетом требований:

1. Закона РФ «Об Образовании»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V классов образовательных организаций);
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021. № 115
4. Распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 №1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
5. Распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 №997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
6. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2021 №03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
7. Законом РФ « О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ
8. На основе программы физического воспитания учащихся 5-6-7 классов. Автор: М.Я.Виленский : М. Просвещение , 2015г. Рекомендовано МО РФ
9. Нормативным документом о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20.
10. На основании учебного плана на 2021-2022 учебный год ГБОУ школы № 104 им М.С. Харченко

Данная программа предназначена для учеников 5 классов ГБОУ №104 начинающих осваивать программу физической культуры УМК «Физическая культура» автор: М.Я. Виленский
Программа рассчитана на 102 часа.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целями предмета являются:

- формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура курса

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов:

1. теоретического,
2. практического
3. контрольно-оценочного, обеспечивающих знания о физической культуре;

1. **Теоретический раздел**
и современное развитие физической культуры

История

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- **Практический раздел**

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

• Контрольно-оценочный раздел

Указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и

практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне форсированности физической культуры каждого ученика.

Настоящая программа основана на базовых видах спорта: Лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, баскетбол, волейбол.

Формы организации занятий в основной школе- уроки физ. культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения программы целесообразно **использовать три типа уроков:**

1. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий.
2. Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных играх, кроссовой подготовке. На этих уроках учащиеся приобретают новые знания (названия упражнений и технику их выполнения)
3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств у обучаемых. Школьники на таких уроках получают представление о физических нагрузках о её влиянии на организм, способы контроля и регулировки нагрузки.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 5 классе отведено 79 часов, на вариативную часть – 23 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение года по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры». В связи с

имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала: ОФП 18 часов, гимнастика 2 часа и волейбол 3 часа.

Учащиеся, освобождённые врачом от физических занятий, проходят обучение изучаемой теме урока теоретически с использованием учебника «Физическая культура» 5,6,7 классы под редакцией М.Я.Виленского-М: Просвещение 2015г.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА ГОД

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	31
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	12
1.4	Баскетбол	18
1.5	Волейбол	18
2	Вариативная часть	23
2.1	ОФП	18
2.2	Волейбол	3
2.3	Гимнастика	2
	Всего часов	102

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям:

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	31	18		-	13
3	Гимнастика	14			14	-
4	Баскетбол	18			18	

5	Волейбол	21		21		-
6	ОФП	18	9			9
	Итого	102	27	21	32	22

Контроль в процессе физического воспитания.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных **задач**:

- индивидуальный уровень физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств.

Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект- изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного.

Кумулятивный эффект- носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемому целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- рабочий дневник педагога. В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

Виды педагогического контроля.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения.

Средством контроля - являются изучаемые физические упражнения.

- На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.
- На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.
- На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется: по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое

упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
 - оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
 - надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
 - информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
 - стабильность (воспроизводилось результатов через некоторое время).
- Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Методика контроля обеспечивает объективность результатов.

Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков.

Он включает:

- контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;
- контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

четверть	Всего часов	Виды контроля
		Тесты и зачеты

1 четверть	27	12
2 четверть	21	8
3 четверть	32	14
4 четверть	22	12
Всего	102	46

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты подготовки учащихся 5 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса по разделу «Основы знаний» должны

Освоят:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;

- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Овладеют:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Овладеют:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет (5 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 60 м (сек)	11-12	11.6	11.5	10.8	11.7	11.5	11.0
2	Бег на 30 м (сек.)	11-12	6.2	6.1	5.6	6,3	6.2	5.8

3	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	11-12	9,7	9,5	8,9	10,2	10,1	9,4
4	Прыжок в длину с места (см)	11-12	1,35	1,40	1,50	1,25	1,30	1,40
6	бег 1км (мин)	11-12	6,46	4,46-6,45	4,45	7,21	5,21-7,20	5,20
7	Наклон вперед из положения сидя, см	11-12	2	5-7	9	5	10-12	18
8	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	11-12	1	4-6	7	5	11-15	20

Учащиеся должны освоить:

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении.
- Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры.
- Порядок определения места (города) для проведения очередных игр. Сроки подачи заявок на игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Учащиеся должны научиться:

- Участвовать в диалоге на уроке.
- слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Легкая атлетика

Учащиеся должны освоить:

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 60 м.
- Выполнять упражнения соответствующие возрасту;
- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся должны овладеть:

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Выполнять перестроения в строю.
- **Спортивные игры**

Учащиеся должны научиться:

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны овладеть:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.
- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.

ОФП(общефизическая подготовка)

Учащиеся должны освоить:

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<i>Демонстрационные учебные пособия</i> 1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической

	<p>подготовленности.</p> <p>1.2. Плакаты методические</p>
2.	<p style="text-align: center;">Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</p> <p>2.1. Стенка гимнастическая 2.2. Бревно гимнастическое 2.3. Перекладина гимнастическая 2.4. Канат для лазанья с механизмом крепления 2.5. Мост гимнастический 2.6. Скамейка гимнастическая жесткая 2.7. Гантели наборные 2.8. Маты гимнастические 2.9. Мяч набивной (1кг, 2 кг) 2.10. Мяч малый (теннисный) 2.11. Скакалка гимнастическая 2.12. Палка гимнастическая 2.13. Обруч гимнастический 2.14. Секундомер 2.15. Сетка для переноса малых мячей</p> <p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p>2.16. Планка для прыжков в высоту 2.17. Стойка для прыжков в высоту 2.18. Дорожка разметочная для прыжков в длину 2.19. Рулетка измерительная</p> <p style="text-align: center;">Подвижные и спортивные игры</p> <p>2.20. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 2.21. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 2.22. Мячи баскетбольные 2.23. Стойки волейбольные универсальные 2.24. Сетка волейбольная 2.25. Мячи волейбольные 2.26. Мячи футбольные 2.27. Компрессор для накачивания мячей</p>
3.	<p style="text-align: center;">Спортивные залы (кабинеты)</p> <p>3.1. Спортивный зал игровой 3.2. Спортивный зал гимнастический 3.3. Раздевалки для мальчиков и девочек 3.4. Туалет 3.5. Зоны рекреации 3.6. Кабинет учителя 3.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</p>
4.	<p style="text-align: center;">Пришкольный стадион (площадка)</p> <p>4.1. Легкоатлетическая дорожка 4.2. Сектор для прыжков в длину 4.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 4.4. Площадка игровая баскетбольная 4.5. Площадка игровая волейбольная 4.6. Гимнастический городок 4.7. Полоса препятствий</p>
5.	<p>Цифровые информационные инструменты и источники.</p>

	Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2012 г.
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2006 г.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2010 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2012 г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2011 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

Календарно-тематическое планирование

5 класс							
№п /п	Дата по плану	Тема урока	Вид контроля	Наглядные пособия. Оборудование	Планируемые результаты обучения		
					предметные	метапредметные	личностные
Легкая атлетика 18 часов							
1	сентябрь	Инструктаж по П/П и Т/Б в зале и на улице. Спринт 30м.	УР.	Стадион.	Знать: технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь: бегать с высокого старта короткие дистанции.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со	Формирование навыка систематического
2	сентябрь	Бег 200м. Принять спринт 30м.	КПР.	Стадион.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30м. Развить выносливость: бег 200м.		наблюдения за своим
3	сентябрь	Бег 400м. Принять спринт 60м.	КПР.	Стадион.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать короткую дистанцию 60м. Развить выносливость: бег 400м.		физическим состоянием,
4	сентябрь	Бег 500м. Метание малого мяча на дальность.	КПР.	стадион, малые мячи.	Развить выносливость: бег 500м. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность		величиной физических
5	сентябрь	Бег 600м. Метание малого мяча на дальность.	УР.	стадион, малые мячи.	Развить выносливость: бег 600м. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность		нагрузок.
6	сентябрь	Бег 800м. Передача эстафетной палочки.	УР.	Стадион.	Развить выносливость: бег 800м. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки.		Развитие самостоятельности
7	сентябрь	Принять бег 1000м.	КПР.	Стадион.	Развить выносливость: бег на длинную дистанцию 1000м.		и личной ответственности
8	сентябрь	Эстафетный бег 4x100м.	УР.	Стадион.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научить технике эстафетного бега.		за свои поступки на основе представлений о

9	сентябрь	Прыжок в длину с места.	УР.	стадион, прыжковая яма.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться технике прыжка в длину с места.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	нравственных норм.
10	сентябрь	Прыжок в длину с разбега	КПР.	стадион, прыжковая яма.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться технике прыжка в длину с разбега.		
11	сентябрь	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	УР.	спорт.зал, эстафетные палочки.	Научиться: выполнять передачу эстафетной палочки. Уметь бегать встречные и //ые эстафеты.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
12	сентябрь	Толкание набивного мяча 1кг	УР.	спорт.зал, набивной мяч 1 кг.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие силы: толкание набивного мяча 1кг.		
13	сентябрь	Низкий старт. Бег с низкого старта.	УР.	спорт.зал	Научиться технике низкого старта; уметь бегать на короткие дистанции с низкого старта..	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
14	октябрь	Прыжок в высоту с места.	УР.	спорт.зал, планка, маты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в высоту с места.		
15	октябрь	Метание малого мяча в цель.	КПР.	спорт.зал, малые мячи.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча в цель .	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
16	октябрь	Прыжок в высоту с разбега.	КПР.	спорт.зал, планка, маты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться технике прыжка в высоту с разбега.		
17	октябрь	Развитие выносливости: бег 12мин.	КПР.	спорт. зал .	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; развивать выносливость, научиться бегать на длинные дистанции.		
18	октябрь	«Круговая тренировка» на развитие силы.	УР.	спорт.зал, маты, кубики.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств в системе		

					«круговая тренировка».		
ОФП 9часов .							
19	октябрь	Принять тест: челночный бег 3x10м.	КПР.	спорт.зал, кубики	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять челночный бег 3x10м	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
20	октябрь	Принять тест: упражнение "на пресс" за 30сек.	КПР.	спорт. зал, гимн. маты .	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять упражнение : поднимание туловища из положения лёжа.		
21	октябрь	Принять тест: отжимание.	КПР.	спорт.зал.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять упражнение : сгибание и разгибание рук из упора лёжа.		
22	октябрь	Принять тест: подтягивание.	КПР.	спорт.зал, турники.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять упражнение : сгибание и разгибание рук из виса стоя.		
23	октябрь	Принять тест: прыжки через скакалку за 30сек.	КПР.	спорт.зал, скакалки.	Уметь выполнять упражнение : прыжки на двух через скакалку.		
24	октябрь	Принять тест: прыжок в длину с места.	КПР.	спорт.зал, измерительная рулетка.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять		

					прыжок в длину с места.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
25	октябрь	Развитие выносливости: прыжки через скакалку 100р.	УР.	спорт.зал, гимнастика, скакалки.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять прыжки через скакалку 100 раз.		
26	октябрь	Развитие выносливости: бег с препятствием 6мин.	УР.	спорт. зал, гимнастика, скамейки .	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Научиться равномерному бегу с препятствиями 6 минут		
27	октябрь	Развитие гибкости: наклоны стоя и сидя .	УР.	спорт. зал, гимнастика, маты .	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять наклоны стоя и сидя		
Волейбол 21 час.							
28	ноябрь	Инструктаж по П/П и Т/Б в зале с мячом. Верхняя передача.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Знать: технику безопасности на уроках по волейболу. Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча; знать правила игры	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных</p>
29	ноябрь	Верхняя передача над собой на месте.	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками. Знать правила игры .		
30	ноябрь	Прием мяча снизу перед собой на месте.	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием мяча снизу двумя руками. Знать правила игры.		
31	ноябрь	Верхняя, нижняя передача перед собой в движении.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Знать правила игры .		
32	ноябрь	Верхняя, нижняя передача перед собой	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и		

		в движении.			передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Знать правила игры .	группах при разучивании упражнений.	качеств личности, дисциплинированности,
33	ноябрь	Верхняя, нижняя передача в паре.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Знать правила игры .	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
34	ноябрь	Верхняя, нижняя передача в паре.	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Знать правила игры .	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим
35	ноябрь	Верхняя, нижняя передача в кругу.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Знать правила игры .	Способы организации рабочего места.	физическим состоянием, величиной
36	ноябрь	Принять верхнюю, нижнюю передачу в кругу.	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Знать правила игры .	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	физических нагрузок. Развитие
37	декабрь	Верхняя передача через в/б сетку.	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками через в/б сетку. Знать правила игры .	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
38	декабрь	Прием мяча снизу через сетку.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками через в/б сетку. Знать правила игры .		
39	декабрь	Принять прием мяча снизу через сетку.	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Уметь выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками через в/б сетку. Знать правила игры .		
40	декабрь	Прямой нападающий удар через сетку.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять прямой нападающий удар через в/б сетку.		Формирование

					Знать правила игры	условиями ее реализации.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.
41	декабрь	Нижняя,верхняя прямая подача через сетку .	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять нижнюю , верхнюю прямую подачу через в/б сетку. Знать правила игры .		
42	декабрь	Принять нижнюю,верхнюю прямую подачу через сетку.	КПР.	В/б мячи, В/б сетка.	Уметь выполнять нижнюю , верхнюю прямую подачу через в/б сетку. Знать правила игры .		
43	декабрь	Верхняя передача в паре назад.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться выполнять передачу сверху за голову в паре. Знать правила игры .		
44	декабрь	Совершенствование верхней,нижней передачи.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Уметь выполнять нижнюю , верхнюю прямую подачу через в/б сетку. Знать правила игры .		
45	декабрь	Совершенствование верхней,нижней передачи.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Уметь выполнять приём и передачу мяча в парах сверху двумя руками стоя на полу и в прыжке. Знать правила игры .		
46	декабрь	Спортивная игра:волейбол.Правила игры.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться играть в спортивную игру «Волейбол»		
47	декабрь	Спортивная игра:волейбол.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться играть в спортивную игру «Волейбол»		
48	декабрь	Спортивная игра:волейбол.	УР.	В/б мячи, В/б сетка.	Научиться играть в спортивную игру «Волейбол»		

Баскетбол 18 часов.

49	январь	Инструктаж по П/П и Т/Б в зале с мячом.Бросок в кольцо.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Знать: технику безопасности на уроках по баскетболу. Уметь: выполнять бросок мяча; знать правила игры.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и
50	январь	Передача мяча на месте.Бросок в кольцо.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять передачу мяча; выполнять броски мяча со средней и ближней дистанции. Знать правила игры		
51	январь	Передача мяча при // -ом движении.Бросок в	КПР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять передачу мяча; выполнять броски мяча со средней и		

		кольцо.			ближней дистанции. Знать правила игры	заданий и упражнений.	упорства в
52	январь	Передача мяча при встречном движении.Бросок в кольцо.	КПР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять передачу мяча; выполнять броски мяча со средней и ближней дистанции. Знать правила игры	Коммуникативные : слушать и слышать друг друга ; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	достижении
53	январь	Ведение мяча на месте без зрительного контроля.Бросок в кольцо.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с мячом; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		поставленной цели.
54	январь	Ведение мяча в ходьбе и в беге с изменением высоты отскока.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с мячом; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Добывать недостающую информация с помощью вопросов.	Формирование навыка
55	январь	Ведение мяча "змейкой".Бросок в кольцо.	КПР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с мячом; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого ,	систематического
56	январь	Ведение на месте,2шага,бросок в кольцо.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУс мячом; выполнять сочетание ведения мяча с броском; Знать правила игры.	контролировать свою деятельность по результату. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	наблюдения за своим
57	январь	Ведение в беге,2шага,бросок в кольцо.	КПР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУс мячом; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	физическим состоянием, величиной
58	январь	Ведение мяча "змейкой" ,передача,бросок.	КПР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с мячом; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	физических нагрузок.
59	январь	Поворот на месте с мячом,ведение,передача.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУс мячом; выполнять сочетание ведения мяча с поворотом с мячом; Знать правила игры.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и
60	февраль	Ведение,поворот на месте с мячом,передача.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с мячом; выполнять сочетание ведения мяча с поворотом с мячом; Знать правила игры.		эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
61	февраль	Ведение мяча с сопротивлением.Бросок и в кольцо.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с мячом; выполнять ведение мяча ссопротивлением; Знать правила игры.		чувствам других
62	февр	Взаимодействие	КПР.	Б/б мячи, Б/б	Уметь выполнять тактические		

	аль	защитника и 2-х нападающих.		щиты.	действия 2х1.		людей.
63	февраль	Взаимодействие защитника и нападающего.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь выполнять тактические действия 1х1.		Формирование
64	февраль	Броски в кольцо по точкам с близкого расстояния.	КПР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять броски мяча со средней, ближней дистанции. Знать правила игры.		навыка работы в команде.
65	февраль	Штрафной бросок.	КПР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять броски мяча со средней дистанции. Знать правила игры.		Формирование эстетических потребностей,
66	февраль	Спортивная игра: баскетбол. Правила игры.	УР.	Б/б мячи, Б/б щиты.	Уметь: выполнять передачу мяча; выполнять броски мяча со средней, ближней дистанции. Знать правила игры.		ценностей и чувств.

Гимнастика 14 часов

67	февраль	Инструктаж по П/П и Т/Б в зале. Строевой шаг.	УР.	спорт.зал	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Уметь выполнять упражнения по строевой подготовке.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организуемых упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование
68	февраль	Перестроение в колонну по 2-а в движении.	КПР.	спорт.зал	Уметь выполнять упражнения по строевой подготовке.		навыка систематического
69	февраль	Перестроение в колонну по 4-е в движении.	КПР.	спорт.зал	Уметь выполнять упражнения по строевой подготовке.		наблюдения за своим
70	февраль	ОРУ на 32 счета.	КПР.	спорт.зал	Уметь: выполнять комплекс ОРУ под счёт.		физическим состоянием,
71	февраль	Перетягивание каната.	УР.	канат	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Развивать силовые качества.		величиной физических нагрузок.
72	март	Упражнения на гимнастической стенке (дев.) Подтягивание (м.)	УР.	гимн. стенка, турники	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовые упражнения.		Развитие самостоятельности
73	Март	Стойка на руках у гимнастической стенки.	УР.	гимн. стенка, гимна. маты	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике стойки на руках.		и личной ответственности за свои поступки
						Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	

						упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	на основе представлений о нравственных нормах.
74	март	Акробатика:кувырок вперед,назад,стойка на лопатках,"мост".	КПР.	гимн.маты	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике акробатических упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие этических чувств, доброжелательно
75	март	Акробатика:длинный кувырок вперед.	КПР.	гимн.маты	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике акробатических упражнений.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	сти и эмоционально-
76	март	Комбинация по акробатике.	КПР.	гимн.маты	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике акробатических упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
77	март	Прохождение "полосы препятствия".	УР.	гимн.маты, гимн. скамейки, гимн. стенка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; силовые упражнения при прохождении «полосы препятствия»	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	чувствам других людей.
78	март	Упражнения на равновесие на рейке гимнастической скамейки.	КПР.	гимн.скамейки	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость		
79	март	Прыжок в высоту с места.	УР.	планка.гимн.маты	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в высоту с места.		
80	Март	ОРУ с набивными мячами.Броски набивного мяча 1кг.	УР.	набивной мяч 1кг	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие силы.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
ОФП 9 часов.							
81	Апрель	Круговая тренировка на развитие силы.	УР.	гимн.маты, гимн. стенка, скакалки	Выполнять упражнения на развитие физических качеств в системе « круговая тренировка».	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных	Формирование эстетических потребностей,

82	апрель	Принять тест: челночный бег 3х10м.	КПР.	спорт.зал, кубики	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять челночный бег 3х10м	умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
83	Апрель	Принять тест: упражнение "отжимание".	КПР.	спорт.зал	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять упражнение : сгибание и разгибание рук из упора лёжа.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование привычек и навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
84	апрель	Принять тест: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек..	КПР.	спорт.зал, гимн. маты.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь выполнять поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
85	Апрель	Принять тест: упражнение "подтягивание".	КПР.	спорт.зал, турники.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять упражнение : сгибание и разгибание рук из виса стоя.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
86	апрель	Принять тест: прыжки через скакалку за 30сек.	КПР.	спорт.зал, скакалки.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Уметь выполнять прыжки через скакалку 30 сек.		
87	Апрель	Принять тест: прыжок в длину с места.	КПР.	спорт. зал, измерительная рулетка .	Уметь выполнять прыжок в длину с места.		
88	Апрель	Развитие выносливости: бег с препятствием 6мин.	УР.	спорт.зал, гимн. скамейки	Выполнять упражнения на развитие физических качеств . Научиться равномерному бегу с препятствиями 6 минут		

89	Апрель	Развитие выносливости: прыжки через скакалку 100р.	УР.	спорт.зал, скакалки.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь выполнять прыжки через скакалку 100 раз.	выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
----	--------	--	-----	----------------------	---	---	--

Легкая атлетика 13 часов.

90	апрель	Инструктаж по П/П и Т/Б на уроке л/атлетики. Эстафетный бег.	УР.	спорт.зал, эстафетные палочки.	Выполнять технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь и знать технику эстафетного бега.	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p> <p>Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим</p>
91	апрель	Низкий старт. Бег с низкого старта.	УР.	спорт.зал	. Научиться технике низкого старта; уметь бегать на короткие дистанции с низкого старта..		
92	апрель	Развитие выносливости: бег 12мин.	КПР.	Стадион.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; развить выносливость ,научиться бегать на длинные дистанции.		
93	май	Метание малого мяча в цель.	УР.	спорт.зал, малые мячи.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча в цель .		
94	май	Спринт: бег 30м. с высокого старта.	КПР.	Стадион.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться бегать на короткие дистанции с высокого старта.		
95	май	Спринт: бег 60м. с высокого старта.	КПР.	Стадион.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться бегать на короткие дистанции с высокого старта.		
96	май	Прыжок в длину с разбега.	УР.	Стадион, прыжковая яма.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться технике прыжка в длину с разбега.		
97	май	Принять бег 500м.	КПР.	стадион	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться бегать на средние дистанции.		
98	Май	Принять бег 800м.	КПР.	стадион.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться бегать на средние дистанции.		
99	Май	Принять бег 1000м.	КПР.	Стадион.	Уметь: выполнять комплекс		

					ОРУ;научиться бегать на длинную дистанцию:1000м.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	состоянием, величиной физических нагрузок.	
100	май	Метание малого мяча на дальность.	УР.	стадион, малые мячи.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность .			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
101	май	Прыжок в длину с разбега.	УР.	стадион, прыжковая яма.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться технике прыжка в длину с разбега.			
102	Май	Прыжок в длину с разбега.	УР.	стадион, прыжковая яма.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться технике прыжка в длину с разбега.			