***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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

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

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

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее **особенности организации и методики уроков разных типов:**

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера.

Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

**Оценка успеваемости по физической культуре** в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

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

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классах из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часА на один год обучения (по 3 ч в неделю).

**4. Личностные, метапредметные и предметные 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 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
* *В области физической культуры:*  владение умениями:
* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

В области познавательной культуры:

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты**

* 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;
* 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 жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

***5. Содержание учебного предмета***

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)**

* **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)**
* **Естественные основы.**Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
* **Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
* **Культурно-исторические основы**. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
* **Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка.
* **Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия.

***Спортивные игры.***

* Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.  Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

* **.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

* Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

* Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

***Практическая часть***

* **5  класс**
* ***Спортивные игры***
* **Баскетбол.**
* **Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
* **Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).
* **Техника   ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.
* **Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
* **Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.
* **Техника перемещений, владения мячом:**комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.
* **Тактика  игры:**тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».
* **Овладение игрой:**Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
* **Волейбол**.
* **Техника пе­редвижений, остановок, поворотов   и стоек:**стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
* **Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
* **Техника  подачи мяча:**нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.
* **Техника прямого нападающего удара:**прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
* **Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.
* **Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).
* **Овладе­ние игрой**.  Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков  (2:2,  3:2,3:3) и на укороченных площадках.
* **Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых спо­собностей.**Бег  с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.
* ***Гимнастика с элементами акробатики.***
* **Строевые упражнения.** Перестроение     из колонны по одно­му   в   колонну   по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением   и   слия­нием, по восемь в движении.
* **Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах.**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
* **Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.
* **Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанныевисы;   подтягивание из виса лежа.
* **Лазанье:**лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.
* **Опорные прыжки:** вскок в упор при­сев;    соскок    про­гнувшись   (козел   в ширину,        высота 80-100 см).
* **Равновесие.**На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.
* ***Легкая атлетика.***
* **Техника спринтерско­го бега:**высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
* **Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.
* **Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
* **Техника прыжка в высоту:** прыжки  в вы­соту с 3—5 ша­гов   разбега способом «перешагивание».
* **Техника метания  малого мяча:** метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.
* **Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
* **Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
* **Развитие скоростных** **и координационных**   **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальнойскоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
* ***Лыжная подготовка.***
* **Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ход. Прохождение дистанции 3 км.
* **Повороты:**на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
* **Подъемы**«полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;
* **Спуски**  основной стойке по прямой и наискось.
* **Игры:**«Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

***6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела | Всего часов | Содержание |
|  | Лёгкая атлетика | 27 | Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. |
|  | Спортивные игры | 33 | И Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.  Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе. |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 18 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. |
|  | Лыжные гонки | 24 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-12 лет**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).  Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два  раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12 | 6,4 и выше  6,4 | 6,1-5,5  5,8-5,4 | 5,0 и ниже | 6,7 и выше | 6,3-5,8  6,2-5,6 | 5,3 и ниже |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11  12 | 10,0 и более  9,5 | 9,4-8,8  9,0-8,6 | 8,5 и ниже | 10,2 и выше | 9,7-9,3  9,6-9,1 | 8,9 и ниже |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места,       см | 11  12 | 141 и ниже  146 | 154-173  158-178 | 186 и выше | 123 и ниже | 138-159  149-168 | 174 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12 | 900 и менее  950 | 1000-1100  1100-1200 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000  900-1050 | 1100 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12 | -5 и ниже  -3 | 1-8  3-8 | 10 и выше | -2 и ниже | 4-10  8-11 | 15 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12 | 0  0 | 2-5  2-6 | 6 и выше  7 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

***Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Примечание |
|
|  |
|  | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программнометодического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Рабочие программы по физической культуре. |  |
|  | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию М.Я. Виленского ,В.И. Ляха. Физическая культура. 5-9 классы. | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд |
|  | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая |  |
|  | Маты гимнастические |  |
|  | Скакалка гимнастическая |  |
|  | Обруч гимнастический |  |
|  | Рулетка измерительная |  |
|  | Мячи баскетбольные |  |
|  | Сетка волейбольная |  |
|  | Мячи волейбольные |  |
|  | Аптечка медицинская |  |
|  | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки) |
|  | Зоны рекреации | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя | Включает в себя рабочий стол, стулья |

***Календарно – тематическое планирование***

*5 класс*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | | Планируемые результаты обучения | | | | | | | Вид деятельности учащегося | | Повторение | дата | |
| Планируемые предметные результаты | Планируемые метапредметные результаты | | | Планируемые личностные результаты | | |  | план | факт |
| ***Легкая атлетика – 12 часов*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Бег с ускорениями от30 до 40 м | | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, требования техники безопасности к местам проведения  Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | | | активно включаться вобщение ивзаимодействие сосверстника- ми напринципах уважения идоброжелательности,взаимопомощи и сопереживания | | | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. | | Технику безопасности | 03.09 |  |
| 2 | Бег на результат 60м | | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения  Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, достижении поставленных целей; | | | ОРУ.  С максимальной скоростью пробегать 60 м. | | Повторить технику бега на короткие дистанции | 04.09 |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | Технически правильно выполнять двигательные действия | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях; | | | ОРУ. В равномерном темпе бегать от 10 до 12 мин. | | Техника длительного бега | 07.09 |  |
| 4 | Бег на 1000м | | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | ОРУ. Пробегать дистанцию 1000м | | Техника бега нав 1000м | 10.09 |  |
| 5 | Прыжки и многоскоки | | Представлять физическую культурукак  средствоукрепления здоровья,физического развитияи физическойподготовки человека  Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | | | ОРУ. После быстрого разбега совершать прыжок в длину | | Техника прыжков | 11.09 |  |
| 6 | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега | | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.Понятия: бег на выносливость.   Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовыхвидов  спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | | | Техника прыжков | 14.09 |  |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, на дальность | | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности  В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи | характеризоватьявления (действияи поступки), даватьим объективнуюоценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | | | ОРУ. Метание теннисного мяча с места и с разбега с соблюдением ритма шагов | | Техника метания | 17.09 |  |
| 8 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель | | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту  Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | | | ОРУ. Метание мяча с места в цель | | Техника метания мяча | 18.09 |  |
| 9 | Броски набивного мяча (2кг) двумя руками | | в  доступной форме   объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно  их исправлять  Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях; | | | ОРУ. Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу. | | Броски набивного мяча | 21.09 |  |
| 10 | Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками | | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Понятия: названия метательных снарядов.  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | | | ОРУ. Ловля мяча двумя руками после броска партнером вверх, с приседанием, с хлопками ладонями | |  | 24.09 |  |
| 11 | Кросс до 15 мин | | находитьотличительныеособенности ввыполнениидвигательногодействия разнымиучениками, выделятьотличительныепризнаки и элементы;    Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | управлять эмоциямипри  общении сосверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность; | | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | | | ОРУ. Бег по слабопересеченной местности | | Техника длительного бега | 25.09 |  |
| 12 | Эстафеты, старты из различных положений | | находитьотличительныеособенности ввыполнениидвигательного действияразными учениками,выделятьотличительные признакии элементы;***демонстрировать уровень физической подготовленности***  В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | | | ОРУ. Подвижные игры на основе легкоатлетических упражнений | | Техника передачи эстафеты | 28.09 |  |
| ***Спортивные игры. Баскетбол -18 часов*** | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 13 | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | | Правилам ТБ на занятиях подвижными играми  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми. | | Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры | 01.10 |  |
| 14 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол    взаимодействовать со  сверстниками  правилам  проведения подвижных игр соревнований; | ОРУ.ведение мяча с изменением направления и скорости | | Историю баскетола | 05.10 |  |
| 15 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | | управлять эмоциями при общении со сверстниками ивзрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | | Броски с места и в движении с 3.6 м | | Ведение мяча | 08.10 |  |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча | | Вырывание и выбивание мяча | | Броски на месте и в движении | 09.10 |  |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр  выполнятьтехнические действия избазовых видов спорта, при- менять их вигровой исоревновательнойдеятельности;        ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | | техническиправильновыполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | | проявлятьположительные качестваличности и управлятьсвои- ми эмоциями вразличных(нестандартных)ситуациях и условиях | | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов | | | Вырывание, выбивание мяча | 12.10 |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | Техника ловли и передачи мяча | 15.10 |  |
| 19 | Тактика свободного нападения | | Освоение тактики игры | | |  | 16.10 |  |
| 20 | Позиционное нападение (5 : 0)без изменения позиций игроков | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорствов достижениипоставленных целей | |  | 19.10 |  |
| 21 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания | | Освоение тактики игры | | | Правила игры в баскетбол | 22.10 |  |
| 22 | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | | История волейбола | 23.10 |  |
| 23 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | |  | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | | | Освоение техники приема и передачи мяча | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 02.11 |  |
| 24 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | | Передача мяча | 04.11 |  |
| 25 | Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам | Передача мяча | 05.11 |  |
| 26 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | | Освоение техники нижней прямой подачи | Правила игры волейбол | 09.11 |  |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | | Освоение техники нападающего удара | Техника подач | 11.11 |  |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | | ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, вразличных изменяющихся, вариативных условиях. | |  |  | | | Закрепление техники владения мячом | Правила игры в волейбол | 12.11 |  |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | |  | Техника перемещений и владения мячом | 16.11 |  |
| 30 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | | ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  | | |  | | |  | |  | 18.11 |  |
| ***Гимнастика – 18 часов*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре | | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  Профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;  Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Организовывать самостоятельнуюдеятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | Ознакомить с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Выполнять строевые упражнения. | | Техника безопасности на уроках гимнастики | 19.11 |  |
| 32 | Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа | | ОРУ. Совершенствование техники висов | | Строевые упражнения. | 23.11 |  |
| 33 | Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе | | Строевые упражнения. | 25.11 |  |
| 34 | Лазанье по канату | | Лазанье по канату | | Строевые упражнения. | 26.11 |  |
| 35 | Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см) | | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность      выполнять акробатические и  гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать  признаки  техничного исполнения; | находить ошибкой  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | | | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись | | Строевые упражнения. | 30.11 |  |
| 36 | Прыжки с пружинного мостика в глубину | | Строевые упражнения. | 02.12 |  |
| 37 | Вскок в упор присев, соскок,  прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) | | Строевые упражнения. | 03.12 |  |
| 38 | Кувырок вперед | |  | | | Освоение акробатических упражнений | | Техника кувырков | 07.12 |  |
| 39 | Кувырок назад | | Техника кувырков | 09.12 |  |
| 40 | Cтойка на лопатках | | выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии  лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок    подавать  строевые команды,  вести  подсчёт  при  выполнении общеразвивающихупражнений | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство достижении поставленных целей | | | Техника кувырков | 10.12 |  |
| 41 | Мост из положения лежа с помощью | |  | 14.12 |  |
| 42 | Комбинации из изученных элементов | | ОРУ. Кувырок вперед назад стойка на лопатках | | Кувырок вперед назад стойка на лопатках | 16.12 |  |
| 43 | Упражнения на гимнастической стенке | | терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; | |  | |  | | Лазанье по гимнастической стенке | | | Лазанье по гимнастической стенке | 17.12 |  |
| 44 | Упражнения на гимнастической скамейке | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке | | | Лазанье по гимнастической стенке | 21.12 |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой | | ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** | |  | | Прыжки на скакалке | 23.12 |  |
| 46 | Броски набивного мяча | |  | | |  | 24.12 |  |
| 47 | Акробатические упражнения | | видеть красоту движений,  выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | | Техника акробатических упражнений | 28.12 |  |
| 48 | Акробатические упражнения | | Техника акробатических упражнений | 11.01 |  |
| ***Лыжная подготовка -24 часа*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения. | | технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.   излагать факты истории развития физической культуры,характеризовать еёроль  и значение вжизнедеятельностичеловека, связь с трудовой и военной деятельностью; | | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их игровой и соревновательной деятельности. | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения. | | | Технику передвижения на лыжах | 14.01 |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход | | способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах | | Передвижение попеременным двухшажным ходом | | | Технику передвижения на лыжах | 15.01 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | | Технику передвижения на лыжах | 18.01 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | |  | |  | |  | | | Технику передвижения на лыжах | 19.01 |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход | | способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и  кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке  бережнообращаться синвентарём иоборудованием,соблюдать требования техникибезопасности кместам проведения  заимодействоватьсо  сверстникамипо  правилам  проведения игр исоревнований | | проявлятьположительные качестваличности и управлятьсвои- ми эмоциями вразличных(нестандартных)ситуациях и условиях | | Технику передвижения на лыжах | 22.01 |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход | |  | | Передвижение одновременным бесшажным ходом | | | Технику передвижения на лыжах | 25.01 |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход | | Технику передвижения на лыжах | 28.01 |  |
| 56 | Повороты переступанием на месте | | видеть красотудвижений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | | Повороты переступанием на месте и в движении | | | Технику передвижения на лыжах | 29.01 |  |
| 57 | Повороты переступанием на месте | | Технику передвижения на лыжах | 01.02 |  |
| 58 | Повороты переступанием в движении | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорствов достижениипоставленных целей | | Технику передвижения на лыжах | 03.02 |  |
| 59 | Повороты переступанием в движении | |  | | | Технику передвижения на лыжах | 04.02 |  |
| 60 | Игры на лыжах | | Игровые упражнения на лыжах | | | Технику передвижения на лыжах | 08.02 |  |
| 61 | Игры на лыжах | | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;  терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм;  ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | | управлятьэмоциями при общении сосверстниками ивзрослы- ми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность | |  | |  | | | Технику передвижения на лыжах | 10.02 |  |
| 62 | Прохождение дистанции до3 км | | Технику передвижения на лыжах | 11.02 |  |
| 63 | Прохождение дистанции до3 км | | ОРУ. Передвижение на лыжах до 3 км | | | Технику передвижения на лыжах | 15.02 |  |
| 64 | Подъем «полуелочкой» | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | | Подъем «полуелочкой» | | | Технику передвижения на лыжах | 17.02 |  |
| 65 | Подъем «полуелочкой» | | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | | Технику передвижения на лыжах | 18.02 |  |
| 66 | Торможение «Плугом» | | ОРУ. Подъемы и спуски под уклон | | | Технику передвижения на лыжах | 24.02 |  |
| 67 | Торможение «Плугом» | | Технику передвижения на лыжах | 25.02 |  |
| 68 | Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке | | Технику передвижения на лыжах | 27.02 |  |
| 69 | Игры на лыжах | | Технику передвижения на лыжах | 29.02 |  |
| 70 | Прохождение дистанции до 3 км | |  | | Прохождение дистанции до 3 км | | | Технику передвижения на лыжах | 02.03 |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 3 км | | Технику передвижения на лыжах | 03.03 |  |
| 72 | Прохождение дистанции до з км | | Технику передвижения на лыжах | 05.03 |  |
|  | | ***Спортивные игры. Волейбол- 15 часов.*** | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке | | Правилам ТБ на занятиях подвижными играми  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | Техника безопасности на занятиях по волейболу | 09.03 |  |
| 74 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол    взаимодействовать со  сверстниками  правилам  проведения подвижных игр и соревнований; | Освоение техники приема и передачи мяча  ОРУ. Игра по упрощенным правилам | | Техника передачи мяча | 10.03 |  |
| 75 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | | Техника передачи мяча | 14.03 |  |
| 76 | Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол | | Техника игры | 16.03 |  |
| 77 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | | организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность подвижных игр    выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности; | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | | | Проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | | | Освоение техники нижней прямой подачи  Освоение техники нападающего удара  Закрепление техники владения мячом | | Техника подач | 17.03 |  |
| 78 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | Техника н.у. | 28.03 |  |
| 79 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | | Техника приемов и передач | 30.03 |  |
| 80 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | Техника приемов и передач | 31.03 |  |
| 81 | Баскетбол. . Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство достижении поставленных целей; | | | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми.  ОРУ.ведение мяча с изменением направления и скорости  Броски с места и в движении с 3.6 м  Вырывание и выбивание мяча | | Техника игры в баскетбол | 04.04 |  |
| 82 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | | ведение мяча с изменением направления и скорости | 06.04 |  |
| 83 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | | ведение мяча с изменением направления и скорости | 07.04 |  |
| 84 | Вырывание и выбивание мяча | | ведение мяча с изменением направления и скорости | 11.04 |  |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | | | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | Правила игры | 13.04 |  |
| 86 | Тактика свободного нападения | | Правила игры | 14.04 |  |
| 87 | Позиционное нападение (5 : 0)без изменения позиций игроков | |  | 18.04 |  |
| ***Легкая атлетика -15 часов*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | правила ТБ на уроках легкой атлетики    Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | Технику безопасности | 20.04 |  |
| 89 | Челночный бег | | бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км    правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.    Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | Технически правильно выполнять двигательные действия | | |  | | Челночный бег | 21.04 |  |
| 90 | Высокий старт. Бег с ускорениями от30 до 40 м | |  | | | С максимальной скоростью пробегать 60 м | | Техника бега на короткие дистанции | 25.04 |  |
| 91 | Бег на результат 60м | | Техника бега на короткие дистанции | 27.04 |  |
| 92 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | | | Проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | | | Овладение техникой длительного бега | | Техника длительного бега | 28.04 |  |
| 93 | Бег на 1000м | | Техника бега на 1000м | 02.05 |  |
| 94 | Прыжки и многоскоки | | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  оказыватьпосильную помощьи моральнуюподдержкусверстникам  при выполненииучебных заданий,  доброжелательно и уважительнообъяснять ошибки испособы  ихустранения | |  | |  | | ОРУ. После быстрого разбега совершать прыжок в длину | | |  | 04.05 |  |
| 95 | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега | | Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | | Правила поведения на уроках физкультуры | 05.05 |  |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние. | | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство достижении поставленных целей | | Правила поведения на уроках физкультуры | 11.05 |  |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | | Правила поведения на уроках физкультуры | 12.05 |  |
| 98 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель | | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | | Правила поведения на уроках физкультуры | 16.05 |  |
| 99 | Броски набивного мяча (2кг) двумя руками | | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | | . Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу. | | | Правила поведения на уроках физкультуры | 18.05 |  |
| 100 | Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками | | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений  ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** | | ОРУ. Ловля мяча двумя руками после броска партнером вверх, с приседанием, с хлопками ладонями | | | Правила поведения на уроках физкультуры | 19.05 |  |
| 101 | Кросс до 15 мин | | Техника длительного бега | 23.05 |  |
| 102 | Эстафеты, старты из различных положений | | Игровые задания на основе легкоатлетических упражнений | | |  | 26.05 |  |