**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Коношская средняя школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендована методическим**  **объединением учителей физической культуры и ОБЖ**  **от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015года,**  **протокол №** | **УТВЕРЖДЕНА**  **приказом директора МБОУ «Коношская СШ» №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 года** |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5А класс**

**Срок реализации программы 1 год**

**Составлена на основе примерной программы по физической культуре авторской программы для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях ,А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010 г.**

**Составители программы:**

**Мышова Юлия Александровна**

**Коноша**

**2015 год**

**1.Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии с требованиями  государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. Примерной программы основного общего образования по физической культуре в соответствии с основными положениями ФГОС нового поколения, ориентирована на содержаний авторской программы Ляха В.И, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) .

Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями овладениями основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, которые определены стандартом.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**Цель рабочей программы:**

Цель школьного физического воспитания - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

**Задачи рабочей программы:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

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.

В программу включены: зачёты, тесты

**Формы и методы преподавания:**

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.

ф**ормы организации образовательного процесса:**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

   Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

  Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

   Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

   Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

   В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

   Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

   Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

  Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**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 часов на один год обучения (по 3 ч в неделю)***.*** Новизна программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Технологии, используемые в обучении*:***

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

* развивающее обучение;
* информационно- коммуникативные;
* личностно-ориентированное;
* игровые;
* здоровьесберегающие.

**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.); 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 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;

•умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Контрольно-измерительные материалы**

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.

**Контрольно-измерительные материалы**

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.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5-6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |

**5.Учебно-тематический план**

*Таблица №1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | Количество контрольных (практических, лабораторных) работ |
| 1. | **Основы знаний**  - Терминология л/а;  - Правила безопасности по л/а, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке;  - Правила и организация проведений соревнований по л/а  - Подготовка мест занятий;  - Помощь в судействе;  - Терминология гимнастических упражнений;  - Основы выполнения гимнастических упражнений;  - Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом;  - Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;  - Приёмы закаливания; | В процессе урока |  |
| 2. | **Лёгкая атлетика**  1. Спринтерский бег, эстафетный бег;  2. Прыжок в длину с разбега;  4. Прыжок в высоту;  3. Метание малого мяча в цель и на дальность;  - бег 30, 60 м;  - прыжки в длину с разбега;  -прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;  - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега;  - прыжок в длину с места;  - метание мяча на дальность и в цель;  - подтягивание на перекладине.  Русская народная игра «Лапта» | 18 | 9 |
| 3. | **Гимнастика с элементами акробатики**  1. Висы и упоры. Строевые упражнения;  2. Опорный прыжок. Строевые упражнения;  3. Акробатика;  4. Лазание по канату;  5. Гимнастическая полоса препятствий | 12 | 6 |
| 4. | Лыжная подготовка  1. Попеременный двухшажный ход;  2. Одновременный двухшажный ход;  3. Одновременный бесшажный ход;  4. Подъёмы, спуски;  5. Торможение и повороты;  6. Лыжные гонки 1 км;  7. Прохождение в медленном темпе до 3000 км;  8. Игры на лыжах. | 30 | Р.К.-16  8 |
| 5 | **Спортивные игры** (Баскетбол)  1. Техника передвижения, остановок и стоек;  2. Ловля и передача мяча;  3. Ведение мяча;  4. Техника броска мяча; | 17 | 5 |
| 5.1 | **Спортивные игры** (Волейбол)  1. Стойка и перемещение игрока;  2. Передача мяча сверху двумя руками;  3. Приём мяча снизу двумя руками;  4. Верхняя прямая подача с 3-6 м; | 16 | 5 |
| 6. | **Совершенствование элементов футбола в процессе игры.**  1.Первая медицинская помощь при травмах  2.Тактические действия взаимопонимания во время учебной игры. Прием мяча, передачи, обводка (финты), удары по воротам,перемещения игрока; ведение мяча;  остановка мяча; отбор мяча. | 9 | 1 |
|  | **Итог:** | 102 |  |

**5.1 Содержание учебного предмета**

**Двигательные умения и навыки (18 часов).**

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.Кроссовая подготовка.

**Физическое совершенствование *(68 часов).***

***Гимнастика с основами акробатики. (12часов)***

Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

***Лыжная подготовка.(30часов)***

Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры (33часа)***

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. Игра по правилам.

***Волейбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры по правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по правилам.

**Двигательные умения и навыки (19 часов, повторение).**

***Футбол.(9часов)***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6.Календарно-тематическое планирование 5 е-классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока. Региональное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Формируемые универсальные учебные действия** | **Тематика контрольных практических и лабораторных работ** |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанций. | Соблюдают требования инструкций по технике безопасности. Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 2. | Высокий старт. Техника бега на длинную дистанцию. | Демонстрируют технику высокого старта. Уметь бегать с ускорением - распределять силы на всю дистанцию. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 3. | *Спринтерский и стартовый разгон эстафетный бег****.*** ***Зачёт***-челночный бег 3х10 м, сек | Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику  выполнения беговых упражнений, осваивают ее  самостоятельно, выявляют и устраняют  характерные ошибки в процессе освоения.  (м) 8,5 -9,3-9,7  (д) 8,9-9,7-10.1 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития | ***Зачёт*** -челночный бег 3х10 м, сек |
| 4. | ***Зачёт****-бег 30м.* | Показывают результат:  (м) 5,0; 6,0; 6,3  (д) 5,1; 6,3; 6,4 | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития | ***Зачёт****-бег 30м.* |
| 5. | *Метание малого мяча.* | Знать и демонстрировать технику метания мяча с места. Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Демонстрируют отведение руки для замаха.  Демонстрируют финальное усилие. Описывают  технику выполнения метательных упражнений,  осваивают ее самостоятельно, выявляют и  устраняют характерные ошибки в процессе  освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение  метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для соответствующих физических способностей. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении метательных упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми |  |
| 6 | *Прыжок в длину с места.* | Правильно выполнять технику прыжка в длину с места. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |  |
| 7 | *Прыжок в длину с разбега.* | Правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. Знать понятие « челночный бег» и уметь выполнять упражнение. Демонстрировать технику различными способами. Уметь выполнять многоскоки -прыжки с ноги на ногу. Уметь демонстрировать технику прыжков различными способами. Знать и уметь выполнять технику метания мяча с места. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |  |
| 8 | Р.К- игры «Лапта». ***Зачёт*** *- метание малого мяча.* | Знать и рассказывать правила игры « Лапта».Взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Уметь выбирать водящего в игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.  Показывать результат:  30-25-20 (м.),  20-17-14 (д.) | Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы | **Зачет**-метание малого мяча. |
| 9 | ***Зачёт*** *- прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка.* | Правильно подтягиваться : девочки на низкой, мальчики на высокой перекладине. Осваивать технику подтягивания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.  Показывать результат:  (м)195-160-140  (д)185-150-130 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы | **Зачёт -** прыжки в длину с места. |
| 10 | Баскетбол. Инструктаж по Т.Б Правила игры в баскетбол. | Знать как выполняются элементы Ведение, пас, прием, остановка. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы |  |
| 11 | *Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.*  *Техника ведения мяча* | Освоить технику ведения мяча.  Соблюдают требования инструкций. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Овладевают основными приемами. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 12 | *Ловля и передача мяча от груди.* | Уметь ловить и передавать мяч от груди в парах на месте и в движений. | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы |  |
| 13 | *Тактика игры*. Ведение мяча в низкой и средней стойке. | Овладевать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные****:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми |  |
| 14 | ***Зачёт*** *- техника ведения мяча, остановок.* | Овладевать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | ***Зачёт*** *- техника ведения мяча, остановок.* |
| 15 | *Ловля и передача мяча на месте и в движений* | Соблюдают правила безопасности. Уметь ловить и передавать мяч в парах в движений и на месте. |  |  |
| 16 | *Техника бросков мяча* | Владеть техникой бросков.  Соблюдают правила безопасности. Выполняют ловлю и передачу мяча. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 17 | ***Зачёт*** *- бросок мяча одной рукой от плеча.* | Уметь соблюдать все правила в играх и эстафетах. Демонстрировать технические приемы футбола. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | ***Зачёт*** *- бросок мяча одной рукой от плеча.* |
| 18 | ***Зачёт*** *-правила игры.* | Уметь самостоятельно оценить себя и других учащихся . демонстрировать технические приемы баскетбол знать правило игры. |  | ***Зачёт*** *-правила игры.* |
| 19 | **Зачёт** - ловля и передача мяча в движении. | Уметь правильно прыгать через короткую скакалку. Выполнять броски в баскетбольное кольцо. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми |  |
| 20 | *Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.* | Освоить индивидуальную технику защиты. Развивать координационные способности.  Освоить тактику игры | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  *Познавательные:* применять умения и знания из области баскетбола на практике. |  |
| 21 | *Инструктаж по ТБ. по футболу. Приемы мяча, передачи.* | Знать несколько эстафет с футбольными мячами. Демонстрировать технические приемы футбола | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 22 | *Удары по мячу* | Освоить удары по мячу и остановки мяча | *Личностные:* доброжелательные отношения со сверстниками |  |
| 23 | *Остановка мяча.* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и  действий. Соблюдают правила безопасности. | *Личностные:* доброжелательные отношения со сверстниками |  |
| 24 | *Ведение мяча.* | Соблюдать и правильно выполнять пас ногой при передаче мяча. Демонстрировать технические приемы футбола | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 25. | **Гимнастика.** *Инструктаж по**Т.Б Висы. Кувырок вперёд Перестроения,* Повороты. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Знать понятие « осанка», « здоровье» | *Личностные:* учиться преодолевать страх, готовность освоить трудные упражнения. |  |
| 26. | *Техника выполнения силовых упражнений. Строевые приёмы.* | Соблюдают требования инструкций.  Овладевают правилами техники безопасности и  страховки во время занятий силовыми упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. | *Регулятивные:* умение правильно оценивать свои возможности. |  |
| 27 | *Кувырк вперёд и назад.* | Осваивать технику строевых и акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений кувырка вперёд и назад. | *Регулятивные*: умение правильно оценивать свои возможности. |  |
| 28 | Стойка на лопатках.  **Зачёт**-на гибкость. | Используют гимнастические и акробатические  упражнения для развития координационных способностей. Развивать гибкость. |  | **Зачёт**-на гибкость. |
| 29 | *«Мост» из положения лёжа.* | Используют гимнастические и акробатические  упражнения для развития координационных способностей. Демонстрировать технику акробатических упражнений при выполнении кувырков вперед и упражнении « мост» | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы. |  |
| 30 | *Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись* | Уметь выполнять опорный прыжок. Освоить технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные: умение проявить упорство в достижении цели.* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми |  |
| 31 | ***Зачёт*** *- техника выполнения кувырка вперёд и назад.* | Уметь правильно выполнять и соблюдать технику кувырков вперед. |  | ***Зачёт*** *- техника выполнения кувырка вперёд и назад.* |
| 32 | ***Зачёт*** - акробатическая комбинация из 3-4 элементов; | Демонстрировать технику акробатических упражнений. Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. |  | ***Зачёт***- акробатическая комбинация из 3-4 элементов; |
| 33 | ***Зачёт*** - вскок в упор присев. | Уметь выполнять опорный прыжок. Освоить технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  | ***Зачёт*** - вскок в упор присев. |
| 34 | Лазание по шесту. Гимнастическая полоса. | Демонстрировать лазание по шесту. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы |  |
| 35 | *Лазание по канату****.***  ***Зачет*** - прыжки через скакалку. | Осваивать технику строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Демонстрировать технику прыжков через скакалку.  Показывать результат:  (м) 90-85-70  (д)115-110-100 |  | ***Заче***т - прыжки через скакалку |
| 36 | ***Зачёт –*** *подтягивание на перекладине.* | Правильно подтягиваться : девочки на низкой, мальчики на высокой перекладине. Осваивать технику подтягивания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и  действий. Показывать результат :  (м) 6-4-2  (д) 15-10-8 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития | ***Зачёт –*** *подтягивание на перекладине.* |
| 37 | Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Правила игры. | Изучить историю волейбола. Овладеть основными приёмами игры в волейбол. |  | Зачет- повороты направо. Налево. |
| 38 | *Техника перемещения, стойка игрока.* | Овладеть техникой изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми |  |
| 39 | *Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте.* | Овладеть техникой изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 40 | *Техника приёма и передачи мяча.* | Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества силы и координации при выполнении техники приёма и передачи мяча на месте. Демонстрировать технические приемы волейбола. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы |  |
| 41 | *Передача мяча над собой.* | Овладеть техникой изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 42 | *Приём мяча снизу двумя руками* | Овладеть техникой изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 43 | *Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, освоение тактики игры.* | Проявлять качества силы и координации в игре. Приминать участие в играх. Соблюдать технику безопасности в играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. |  |  |
| 44 | ***Зачёт*** - техника приёма мяча снизу двумя руками; | Демонстрировать технику приёма мяча снизу двумя руками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |  | ***Зачёт*** - техника приёма мяча снизу двумя руками; |
| 45 | ***Зачёт*** - *техника передачи мяча двумя руками сверху* | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития | ***Зачёт*** - *техника передачи мяча двумя руками сверху* |
| 46 | ***Зачёт*** – *техника нижней прямой подачи и правила игры.* | Соблюдать и выполнять правила безопасности при выполнении эстафет. При выполнении бросков в кольцо демонстрировать приемы баскетбола. Проявлять координацию движений в эстафетах**.** |  |  |
| 47 | *Техника верхней прямой подачи.* | Участвовать в играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач.  Демонстрировать технику верхней прямой подачи. |  |  |
| 48 | *Игра по упрощённым правилам* | Участвовать в подвижных играх и эстафетах. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх и эстафетах**.** | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.** *Инструктаж по Т.Б.* Р.К- История развития лыжного спорта в Архангельской обл. *Попеременные и одновременные хода.* | Соблюдают требования инструкций. Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников. |  |  |
| 50 | Р.К-Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. *Одновременный бесшажный ход.* | Осваивать технику одновременно бесшажного хода. Выполнять указания учителя. |  |  |
| 51 | *Попеременный двухшажный ход.*. | Демонстрировать технику попеременно двухшажного хода. Проявлять качества выносливости при прохождении дистанции на лыжах. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 52 | Р.К. **Зачёт** - одновременно двухшажного хода | Овладеть технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. |  | ***Зачёт***- одновременно двухшажного хода  . |
| 53 | Р.К- Основы лыжных ходов .***Зачёт****- бесшажного хода* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. |  | ***Зачёт****- бесшажного хода* |
| 54 | **Зачёт**-*техника попеременного двухшажного хода.* | Овладеть технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития | **Зачёт**-*техника попеременного двухшажного хода.* |
| 55 | Р.К- Способы преодоления препятствии. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе преодолений препятствий. |  |  |
| 56 | *Р.К- переход с шага на шаг.* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Демонстрировать технику перехода с шага на шаг. Выполнять указания учителя. |  |  |
| 57 | *Спуски различными способами.* | Осваивать технику спусков и подъёмов. Демонстрировать технику спусков. Выполнять указания учителя. |  |  |
| 58 | *Повторение спусков и подъёмов.* | Осваивать технику спусков и подъёмов. Демонстрировать технику спусков.Выполнять указания учителя. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми |  |
| 59 | Р.К- торможение плугом. Совершенствование *спусков и подъёмов.* | Демонстрируют технику спусков и подъемов; торможение плугом. |  |  |
| 60 | *Торможения различными способами.* | Демонстрируют технику спусков и подъемов; торможение плугом. |  |  |
| 61. | **Зачёт -** техника подъёма «ёлочкой». | Демонстрируют технику подъёма «ёлочкой» |  | **Зачёт** - техника подъёма «ёлочкой». |
| 62 | *Техника передвижений на лыжах* | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |  |
| 63. | *Поворот на месте махом.* | Демонстрируют технику поворотов на месте. |  |  |
| 64. | *Р.К-основы лыжных ходов*  *Спуски.* (в воротца из палок). | Демонстрируют технику спусков соблюдая технику безопасности. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 65 | Подъём «лесенкой» | Соблюдать правила, чтобы избежать травм при подъёме лесенкой. |  |  |
| 66 | *Р.К-спуск со склона в средней стойке.* | - осваивать технику лыжных ходов  - уметь спускаться со склона в средней стойке. |  |  |
| 67 | Р.К-встречные эстафеты без палок. *Совершенствование торможение «плугом»* | Соблюдать правила, чтобы избежать травм при встречной эстафете и торможение « плугом» |  |  |
| 68 | *Подъём «полуёлочкой»* | Демонстрировать подъём «полуёлочкой». |  |  |
| 69 | **Зачёт**-торможение «плугом» | Овладеть технику торможение «плугом», осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. |  | **Зачё**т-торможение «плугом» |
| 70 | Р.К**.Зачёт -**подъём «лесенкой». | Овладеть технику изучаемых подъёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Р.К**.Зачёт -**подъём «лесенкой». |
| 71 | *Одновременно одношажный ход.*. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 72 | Р.К- ***Зачёт*** - прохождение дистанции 1км.. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе преодолений препятствий. |  | Р.К***.-Зачёт*** - прохождение дистанции 1км.. |
| 73 | Р.К-Повороты переступанием. | Описывают технику изучаемых поворотов переступанием, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 74 | Р.К.-***Зачёт-*** *дистанция 2км.* | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе преодолений препятствий. |  | *Р.К.-****Зачёт-*** *дистанция 2км.* |
| 75 | *Р.К -Повороты переступанием в движении.* | Описывают технику изучаемых поворотов переступанием в движении, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |
| 76 | *Совершенствование торможения различными способами.* | Соблюдать правила, чтобы избежать травм при торможение различными способами. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  |
| 77 | *Р.К-Преодоление бугров и впадин* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки при преодолении бугров и впадин. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми |  |
| 78 | *Прохождение дистанции до 3000м. без учёта времени.* | Уметь проходить дистанцию на выносливость |  |  |
| 79 | ***Баскетбол****. Инструктаж по Т.Б. Техника перемещений и владение мячом.* | Соблюдают требования инструкций по технике безопасности. Описывают технику перемещений и владения мячом, осваивают её самостоятельно. |  |  |
| 80 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте без зрительного контроля. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения правой и левой рукой в движении, соблюдая правила безопасности. |  |  |
| 81 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения правой и левой рукой в движении, соблюдая правила безопасности. |  |  |
| 82 | ***Зачёт***-ведение мяча правой и левой рукой в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | Зачёт-Ведение мяча правой и левой рукой в движении |
| 83 | *Тактика игры и игровые задания 2:1;3:1;3:2.* | Организуют совместные занятия баскетбола со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правило игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |
| 84 | *Игра по упрощённым правилам мини баскетбол.* | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 85 | **Волейбол.** Инструктаж по Т.Б. Передача мяча сверху.  Приём мяча снизу двумя руками | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правило игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |
| 86 | *Повторение нижняя прямая подача.* | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. |  |  |
| 87 | ***Зачёт -****передача мяча двумя руками над собой на месте.*  *Приём мяча снизу двумя руками.* | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Прием мяча двумя руками над собой месте. Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 88 | *З****ачёт****-Приём мяча снизу двумя руками в парах.*  *Прямая подача сверху* | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | **Зачёт** - Приём мяча снизу двумя руками в парах. |
| 89 | **Л/а.** Повторение Т.Б. Техника прыжка в высоту. Бросок набивного мяча(2кг) | Соблюдают требования инструкций по технике безопасности по лёгкой атлетики и броска набивного мяча.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  **Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 90 | *Р.К-Игра « Русская лапта». Бег с ускорением.*  ***Зачёт-*** челночный бег 4\*9м(сек) | Знать правило игры « Русская лапта». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры.  (м)11,0-11,2-11,4  (д)11,3-11,4-12.0 | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | ***Зачёт-*** челночный бег 4\*9 |
| 91 | *Техника прыжка в длину с места.*  *Метание мяча.* | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  |
| 92 | *Спринтерский бег.*  ***Зачёт*** *– бросок набивного мяча(2кг.)* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности  (м)380-310-270  (д)350-275-235 |  | ***Зачёт –*** *бросок набивного мяча(2кг.)* |
| 93 | *Повторение прыжка в длину с разбега* | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Техника прыжка в длину с разбега.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 94 | ***Зачёт -*** *прыжок в высоту с разбега* | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности  (м) 105-95-85  (д)100-90-80 |  | ***Зачёт -*** *прыжок в высоту с разбега* |
| 95 | ***Зачёт-****бег 60м. Прыжок в длину с разбега*. | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта.  (м)10,2-10,5-11,3  (д)10,3 -11,0-11,5 | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные:*проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта | ***Зачёт-****бег 60м* |
| 96 | *Повторение метание мяча.* | Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. |  |  |
| 97. | ***Зачёт-****500м(девочки) и 1000м(мальчики.)****.*** | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.  Показывают результат: 500м.  (м) 2.15-2.50- 3.05  (д) 2.50-3.05-3.20  1000м.  (м)4.30-5.00-5.30  (д)5.00 -5.30-6.00 |  | ***Зачёт-****500м(девочки) и 1000м(мальчики.)****.*** |
| 98. | **Элементы футбола**  **Т.б.** *Прием мяча, передач.* | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол». | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 99. | *Удары по мячу.* | Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами» |  |  |
| 100. | Остановка мяча. | Знать как выполняются элементы ведение, пас, прием, остановка , удары по мячу. |  |  |
| 101. | Ведение мяча. | Соблюдать и правильно выполнять ведение мяча ногой . Демонстрировать технические приемы футбола | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 102. | ***Зачёт*** – учебно - тренировочная игра.. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в футбол. |  | Зачёт – учебно - тренировочная игра |

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**по физической культуре.**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с програм­мами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и веде­ние электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, по­иск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкульту­ры должен включать содержание предметной области «Физи­ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графи­кой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.8 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.9 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.10 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.11 | Перекладина навесная | Д |  |
| 4.12 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.13 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.14 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.15 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.16 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.17 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.18 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.19 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.20 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.21 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.5 | Лыжная трасса | Д |  |

**8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе**

***Учащийся 5 класса научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Учащийся 5 класса научится:***

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Учащийся 5 класса получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, ту­ристских походов обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Учащийся 5 класса научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

***Учащийся 5 класса получит возможность научиться:***

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА**

Данный раздел программы объединяет содержание вне­урочных форм физического воспитания: в кружках физиче­ской культуры, спортивных секциях, группах общей физиче­ской подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеуроч­ной работы определяется с учётом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основ­ным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спор­та, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навы­ков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Примерное содержание занятий 5 класс**

*Группы общей физической подготовки.* Гимнастические, акробатические и легкоатлетические уп­ражнения. Подвижные и спортивные игры.

*Спортивные секции*. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливо­сти, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

**Гимнастика.**

**Девочки:** опорный прыжок ноги врозь; акробатика — кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнасти­ка категории Б.

**Мальчики**: опорный прыжок ноги врозь; пе­рекладина низкая — упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; акробатика — кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.

**Баскетбол.** Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мя­ча одной и двумя руками с места и в движении; индивиду­альные и групповые атакующие и защитные действия; дву­сторонняя игра.

**Волейбол.** Стойка игрока, передвижения; верхняя переда­ча мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

**Лёгкая атлетика.** Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способа­ми; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5 - 2 км.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**2. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В это приложение включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежеме­сячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнова­ний, туристских походов и слётов, физкультурных праздни­ков.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культу­ры и спорта, приобщение школьников к систематическим за­нятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

**Примерное содержание**

**Дни здоровья и спорта.** Включают в себя массовые по­казательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую програм­му, и другие мероприятия активного отдыха.

**Подвижные игры и внутришкольные соревнования.** По видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).

**Туристические слёты. Походы.**

**Физкультурные праздники.** Аттракционы, соревнования по специальным программам и др.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|  |  | мальчики | | | девочки | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м, сек  «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 8,5  11.0 | 9,3  11.2 | 9,7  11.4 | 8,9  11.3 | 9,7  11.4 | 10.1  12.0 | |
| 2. | Бег 30 м, сек | 5,0 | 6,1 | 6,3 | 5,1 | 6,3 | 6,4 | |
| 3. | Кросс 1500м | 8.50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 | |
| 4. | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 110 | 11,5 | |
| 5. | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 | |
| 6. | Наклоны вперед из положения сидя | +10 | +6 | +2 | +15 | +8 | +4 | |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 3 | 19 | 10 | 4 | |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 | |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 | |
| 10. | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 | |
| 11. | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 | |
| 12. | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 | |
| 13. | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 | |
| 14. | Бег 500м..мин.сек. | 2.15 | 2.50 | 3.05 | 2.50 | 3.05 | 3.20 | |
| 15. | Бег 1000м..мин.сек. | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | |
| 16. | Бег на лыжах 1км. | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | |
| 17. | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 | |