

**Пояснительная  записка**

 Рабочая программа по физической культуре для 5 класса (далее – Рабочая программа) составлена на основе нормативных документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17. 12. 2010 № 1897, а также на основе приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Зыковская средняя общеобразовательная школа» Березовского района Красноярского края;
* Рабочей программы курса «Физическая культура" 5-9классы / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2012

 Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом..

**Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета**

**Целью** программы физического образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха

 **Задачи:**

* 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, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, равновесие) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется ***учебно-методический комплект***, включающий:

 Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2012, включающего учебника для учащихся Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011.

Общая характеристика учебного предмета

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

 Требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся

с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития

психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

 База и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов РФ

 **Основными формами организации педагогической системы физического воспитания** в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортивные соревнования и праздники. Уроки физической культуры подразделяются на три типа:

* Уроки с образовательно-познавательной направленностью - обучают организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении деятельности могут использовать учебники по физической культуре (закрепление разученных упражнений и выполнение самостоятельных заданий)
* Уроки с образовательно-обучающей направленностью – использую для обучения умениям и навыкам разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
* Уроки с образовательно-тренировочной направленностью – использую для развития кондиционных и координационных способностей. Формирую представление о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и ее влияние на развитие систем организма. Обучаю способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (ЧСС).

 Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Контрольные нормативы:

Первая четверть:

Тестирование на начало учебного года: бег 30м,пресс (30сек),бег на 1000м,подтягивание\отжимание, ч\бег, прыжки в длину с места,наклон вперед

Легкая атлетика: бег 60м, прыжок в высоту с разбега, метание мяча в цель.

Гимнастика: подтягивание в висе, в висе лежа; опорный прыжок.

Вторая четверть:

Волейбол: технические нормативы (передача, прием, подача)

Третья четверть:

Лыжная подготовка: технические нормативы, прохождение по дистанции на лыжах с применением изученных ходов на время -1км

Баскетбол: технические нормативы (остановки, повороты, передачи, ловля мяча, броски)

Четвертая четверть:

Легкая атлетика: бег 60м, прыжок в длину с разбега , метание мяча на дальность,

Гимнастика: строевой шаг, акробатическая связка

Тестирование на конец учебного года: бег 30м,пресс (30сек),бег на 1000м,подтягивание\отжимание, ч\бег, прыжки в длину с места, наклон вперед

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **К.У-5кл** | **мальчики** | **девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30м (с) | 5,5 | 5.6 | 5.8 | 5,6 | 6,1 | 6,4 |
| Бег,60 | 10.4 | 11.0 | 11.5 | 10.8 | 11.5 | 12,2 |
| Метание мяча с разбега (м) | 30 | 25 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 320 | 300 | 260 | 300 | 260 | 210 |
| Прыжки в высоту | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| Бег 1000м | 4.15 | 4.50 | 5.30 | 5.00 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м (мин) | 8,50 | 9,30 | 10,10 | 9,00 | 9,40 | 10,40 |
| Ббег 2000м | без | учета | времени | без | учета | времени |
| Челночный бег 3\*10м | 8,5 | 9,0 | 9,8 | 9,0 | 9,8 | 10,2 |
| прыжки в длину с места | 165 | 155 | 145 | 160 | 145 | 130 |
| Подтягивание из виса | 6 | 4 | 2 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 12 | 8 |
| отжимание | 20 | 15 | 10 | 15 | 12 | 6 |
| Пресс за1мин | 48 | 35 | 20 | 42 | 27 | 18 |
| Пресс за 30сек | 26 | 24 | 17 | 24 | 20 | 14 |
| Прыжки через скакалку за 1мин | 75 | 60 | 55 | 115 | 105 | 90 |
| бросок набивного мяча (1кг) сидя из за головы, см | 380 | 310 | 270 | 350 | 290 | 240 |
| Наклон вперед (см) | 5 | 1 | -3 | 10 | 6 | 2 |

 **Место предмета в учебном плане**

 Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3часа в неделю (всего 525ч): в 5 классе -105 часов, в 6 классе-105 часов, в 7 классе – 105 часов, в 8 классе – 105 часов, в 9 классе – 105 часов. Программа рассчитана на 5лет обучения.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (5 класс)

Личностные результаты

* воспитание пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

 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 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.

*В области познавательной культуры:*

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

 *В области нравственной культуры*:

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.
* В области коммуникативной культуры:
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

 *В области физической культуры:*

владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.
* правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, жарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­но 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 содержа- 1ие 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.

**Содержание, предметные, метапредметные и личностные результаты освоения учебного плана**

Теоретический материал распределила на весь учебный год и проводится в течение 10 – 20 минут.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел курса | Содержание раздела | Кол-во часов | Планируемые результаты освоения учебного предмета |
| Предметные результаты | Личностные и метапредметные результаты |
| 1 | Основы знаний  | Олимпийские игры древности. Возрожджение Олимпийских игр.История зарождения олимпийского движения в России (СССР)Виды спорта входящие в программу Олимпийских игрФизическое развитие человекаФизическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качествОрганизация и проведение самостоятельных занятийЗдоровье и здоровый образ жизниРежим дня и его основное содержаниеЗакаливание организмаПервая помощь во время занятий физической культурой | В процессе уроков | Раскрывают историю возникновения ФК. Характеризуют Олимпийские игры древности. Сравнивают ФУ, которые были популярны у русского народа в древности с современными упражнениями. Измеряют свой рост, вес. Раскрывают понятия здорового образа жизни. Оборудуют вместе с родителями место для занятий физкультурой дома. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют режим дня, соблюдают правила гигиены.В парах тренируются в оказании первой помощи. Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. | Утвердиться в выборе познавательной деятельности Умение выбирать и оценивать способ решения учебных и познавательных задач, в последствие умение самообразовыватьсяУмение контролировать свою деятельность в различных ситуациях Оценка правильности выполнения учебной задачи и поиск общего способа решения широкого класса задач. Выделение и осознание общих методов действияУмение отстаивать свою точку зрения, соблюдая речевой этикет.Умение самостоятельно себя контролировать, оценивать, принимать решения и делать осознанный выбор в том числе и в ситуации учебных неудач . Пробы подростков через проектную и исследовательскую деятельность на уроках и внеурочной деятельности . Умение создавать, применять знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.Формирование соответствующего возрасту уровня компетентности в проектной и исследовательской деятельности.Рефлексивная самооценка учебной результативностиСмысловое чтениеУмение работать самостоятельно и в группе со сверстниками, организовывать учебное сотрудничество, находить общее решение и разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать свою точку зрения. Активное и сознательное вступление в кооперацию друг с другом.Осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей- умение осуществлять коммуникации. Владение всеми видами речи (письменная, устная, монологическая) Поиск и выделение необходимой информации, применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средствРазвитие ИКТ-компетенции Выработка собственного аналитического взгляда на информацию.Умение применять экологическое мышление в познавательной деятельности, в социальной практике |
| 2 | Лёгкая атлетика | *Беговые упражнения*. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением на 30 и 60м. Эстафеты. Специальные упражнения легкоатлета Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. Бег 1000м. Подвижные игры. Упражнения на выносливость. *Прыжковые упражнения.* Прыжки в длину с места. Техника отталкивания и техника приземления.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбегаПрыжки в высоту. Прыжки в высоту с 5 - 7 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивания.*Метание малого мяча.* Овладение техникойметания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6м, горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6 – 8м, с 4 – 5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1, 2 кг) двумя руками из-за головы. Броски с различными заданиями.*Овладевают организаторскими способностями.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.  |  | Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств. Умеют бегать с max скоростью 30 и 60м. Умеют бегать в равномерном темпе до 15 мин. Умеют бегать на дистанцию 1000м на результат.Уметь прыгать в длину. Проводить прыжки в длину с места в соревновательном режиме с одноклассниками.Применяют прыжковые упражнения для овладения техникой прыжка. Умеют прыгать в длину с разбега на результат.Применяют прыжковые упражнения для овладения техникой прыжка. Умеют выделять прыжковые упражнения. Умеют прыгать в высоту с разбега на результат.Применяют метательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют с одноклассниками. Умеют метать мяч в цель и на дальность. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Выполняют контрольные тесты. Составляют простейшие комбинации упражнений. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.  |
| 3 | Гимнастика  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в парах*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* палки, мячи, скакалки*Опорные прыжки .*Вскок в упор присев, соскок прогнувшись*Акробатические упражнения*. кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.*Развитие координации.* упражнения со скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями, набивными мячами.*Развитие скоростно – силовых способностей.* опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. *Овладевают организаторскими способностями.* помощь, страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов, составление простейших комбинаций. | 15 | Составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.Описывают технику упражненияСоставляют акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностейИспользуют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностейИспользуют данные упражнения для развития гибкости.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| 4 | Спортивные игры | *Баскетбол.* История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Перемещение в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты с мячом и без мяча. Освоение ловли и передач мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перемещение, владение мячом.Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков*Волейбол.* История игры. Основные правила игры. Правила техники безопасности.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Перемещение приставными шагами, лицом, спиной. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). комбинации из освоенных элементов.Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху на месте. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Освоение техники нижней подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки.Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 20+20 | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Взаимодействуют в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов. Выполняют правила игры, учатся управлять своими эмоциями.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники игровых приёмов.  |
| 5 | Лыжнаяподго-товка | История спорта. основные правила. Одежда, обувь, инвентарь. Освоение техники ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "Плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.  | 20 | Изучают историю лыжного и конькобежного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм.Описывают технику изучаемых ходов, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками процессе освоения техники ходов.  |   |

# Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов** | **Из них** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **Практика** | **Контроль****(тесты)** |
|  | Основы знаний (в процессе уроков) |
|  |  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр.История зарождения олимпийского движения в России (СССР)Виды спорта входящие в программу Олимпийских игрФизическое развитие человекаФизическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качествОрганизация и проведение самостоятельных занятийЗдоровье и здоровый образ жизниРежим дня и его основное содержаниеЗакаливание организмаПервая помощь во время занятий физической культурой | В процессе уроков |  |  | Раскрывают историю возникновения ФК. Характеризуют Олимпийские игры древности. Сравнивают ФУ, которые были популярны у русского народа в древности с современными упражнениями. Измеряют свой рост, вес. Раскрывают понятия здорового образа жизни. Оборудуют вместе с родителями место для занятий физкультурой дома. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют режим дня, соблюдают правила гигиены.В парах тренируются в оказании первой помощи. Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. |
|  | Двигательные умения и навыки (105 ч.) |
|  | Лёгкая атлетика | 30 | 19 | 11 |  |
|  | *История легкой атлетики.**Техника безопасности* *Беговые упражнения*. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением на 30 и 60м. Эстафеты. Специальные упражнения легкоатлета Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. Бег 1000м. Подвижные игры. Упражнения на выносливость. *Прыжковые упражнения и Метание малого мяча*Прыжки в длину с места. Техника отталкивания и техника приземления. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивания.*.*Овладение техникойметания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6м, горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6 – 8м, с 4 – 5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1, 2 кг) двумя руками из-за головы. Броски с различными заданиями.*Овладевают организаторскими способностями.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.  | В процессе уроков |  |  | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Овладевают правилами техники безопасности.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Описывают технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упраж­ненийИспользуют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. |
|  | Гимнастика  | 15 | 11 | 4 |  |
|  | *История гимнастики.**Техника безопасности* *Освоение строевых упражнений* Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в парах*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* палки, мячи, скакалки***Освоение висов и упоров:*** Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.*Опорные прыжки:*Вскок в упор присев, соскок прогнувшись*Акробатические упражнения*: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.*Развитие координации:* общеразвивающие упражне­ния без предметов и с предметами, упражнения со скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.*Развитие силовых способностей и силовой выносливости* лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями, набивными мячами.*Развитие скоростно – силовых способностей* опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. *Овладевают организаторскими способностями.* помощь, страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов, составление простейших комбинаций. | В процессе уроков |  |  | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмыОписывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений Описывают технику данных упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений Описывают технику данных упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений Описывают технику акробатических упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностейИспользуют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностейИспользуют данные упражнения для развития гибкости.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
|  | Спртивные игры | 40 | 28 | 12 |  |
|  | *Баскетбол.* История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока.Перемещение в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты с мячом и без мяча. Освоение ловли и передач мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.Закрепление техники владения мячом, перемещений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перемещение, владение мячом.Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков | 20 В процессе уроков | 14 | 6 | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Взаимодействуют в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| *Волейбол.* История игры. Основные правила игры. Правила техники безопасности.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Перемещение приставными шагами, лицом, спиной. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). комбинации из освоенных элементов.Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху на месте. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Освоение техники нижней подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м от сетки.Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 20 В процессе уроков | 14 | 6 | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасностиОрганизуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  |
|  |  Лыжные гонки. | 20 | 15 | 5 |  |
|  | История спорта. основные правила. Одежда, обувь, инвентарь.Освоение техники ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км | В процессе уроков |  |  | Изучают историю лыжного и конькобежного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм.Описывают технику изучаемых ходов, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники ходов.  |

# Календарно-тематическое планирование 105 ч (3 ч в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ур.*** | ***Тема урока*** | ***Содержание темы***  | ***дата*** | ***факт*** | ***факт*** | ***факт*** |
| ***план*** | ***5а*** | ***5б*** | ***5в*** |
|  | Технике Безопасности на уроках по физической культуре.Тестирование. | *Технике Безопасности на уроках по физической культуре*.Тестирование:* бег 30м
* пресс (30сек)
* 1000м
* подтягивание\отжимание
 | *1.09* | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Тестирование. | Тестирование:* ч\бег
* прыжки в длину с места
* наклон вперед
* подтягивание\отжимание
 | *2.09* |  |  |  |
|  | Высокий старт (до 10-15м) | Высокий старт (до 10-15м)бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упр., развитие скоростных качествПодвижная игра «Бег с флажками». | *3.09* |  |  |  |
|  | Бег с ускорением (40-50м).  | Высокий старт (до 10-15м), Бег с ускорением (40-50м). Специальные беговые упр., развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета *Влияние л\атлетических упр. на здоровье*. | *8.09* |  |  |  |
|  | Высокий старт. Бег по дистанции.  | Высокий старт (до 10-15м)Бег по дистанции. Специальные беговые упр., развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. | *9.09* |  |  |  |
|  | Высокий старт .Финиширование.  | Специальные беговые упр., развитие скоростных качеств Высокий старт (до 10-15м).Финиширование. Бег с ускорением (50-60м).  Эстафетный бег по кругу | *10.09* |  |  |  |
|  | Бег 60м - тест | Спец. беговые упр., Бег 60м - тест развитие скоростных качеств.П\ игра «Разведчики и часовые» | *15.09* |  |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе.  | Бег 1000 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Встречные эстафеты | *16.09* | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Бег 1000м. Фартлек | Бег в равномерном темпе- 1000мю*. Фартлек*Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. П\и: «Мини - лапта» | *17.09* |  |  |  |
|  | Развитие выносливости | Равномерный бег 10 минут. Ускорения 200м\*2раза. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливостиП\и: «Мини - лапта» | *22.09* |  |  |  |
|  | Бег 500м в среднем темпе | Равномерный бег 10- 12 минут. Специальные беговые упражнения. Бег 500м в среднем темпе.Развитие выносливости. Подвижные игры.  | *23.09* |  |  |  |
|  | Тест - Бег - 1000м (мальчики) и 500м (девочки) | Специальные беговые упражнения. Тест - Бег - 1000м (мальчики) и 500м (девочки) Развитие выносливости . Подвижные игры.  | *24.09* |  |  |  |
|  | Прыжок в высоту с3-5 шагов разбега | Прыжок в высоту с3-5 шагов разбега: пр. с бокового разбега 30-35\* с 3-х шагов ч\з планку на взлет.Метание теннисного мяча на дальность отскока от стеныСпециальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *29.09* |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча вертикальную цель | Метание теннисного мяча вертикальную цель(1\*1м) с 6-8м. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания»Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *30.09* |  |  |  |
|  | Тест - Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов  | Тест - Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания»Метание теннисного мяча вертикальную цель(1\*1м) с 6-8м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *1.10* |  |  |  |
|  | Тест - Метание теннисного мяча в цель  | Тест - Метание теннисного мяча в цель -метание вертикальную цель(1\*1м) с 6-8м Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «перестрелка» | *6.10* |  |  |  |
|  | Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы. Перестроения. | *Правила ТБ на уроках гимнастики*.  Висы. Перестроения.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки* | *7.10* | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Висы. | Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте. Развитие силовых способностей | *8.10* |  |  |  |
|  | Подтягивание в висе и висе лежа. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подтягивание в висе и висе лежа.Общеразвивающие упражнения без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей | *13.10* |  |  |  |
|  | Тест - Подтягивание в висе - м.,  в висе лежа – д. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения без предметов. Тест - Подтягивание в висе - м., в висе лежа – д.Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей | *14.10* |  |  |  |
|  | Опорный прыжок.Вскок. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев.  Общеразвивающие упражнения с предметами на месте.Развитие силовых способностей | *15.10* |  |  |  |
|  | Опорный прыжок.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Развитие силовых способностей | *20.10* |  |  |  |
|  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.  | Общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.Развитие силовых способностей | *21.10* |  |  |  |
|  | Тест - Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  | Общеразвивающие упражнения с предметами на месте. Тест - Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. | *22.10* | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Волейбол. Техника безопасности.Стойка волейболиста | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника набрасывания мяча  Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола*Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол)* | 27.10 |  |  |  |
|  | Перемещения. Передача, положение кистей рук на мяче | Передача двумя руками сверху на месте – положение кистей рукСтойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускоренияЭстафеты. Подвижные игры с элементами волейболаПравила перехода на площадке | 28.10 |  |  |  |
|  | Передача, работа рук и ног  | Передача двумя руками сверху на месте – работа рук и ног Стойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускоренияЭстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола  | 29.10 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускоренияЭстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 10.11 |  |  |  |
|  | Тест – комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Тест – комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.Подготовка места проведения игры | 11.11 |  |  |  |
|  | Прием мяча , стойка, положение рук | Прием мяча снизу двумя руками над собой - стойка, положение рукСтойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 12.11 |  |  |  |
|  | Тест – передача сверху над собой | Тест – передача сверху над собойПередача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры | 17.11 |  |  |  |
|  | Передача двумя руками сверху в парах.  | Передача двумя руками сверху в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры | 18.11 |  |  |  |
|  | Нижняя прямая подача с 3–6 м  | Нижняя прямая подача с 3–6 м Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 19.11 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Закрепление - нижней прямой подачи с 3–6 м.  | Закрепление - нижней прямой подачи с 3–6 м. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 24.11 |  |  |  |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнеромПередача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 25.11 |  |  |  |
|  | Тест - Передача двумя руками сверху в парах | Тест - Передача двумя руками сверху в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнеромНижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 26.11 |  |  |  |
|  | Совершенствование нижнего приема | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1.12 |  |  |  |
|  | Совершенствование нападающего удара после подбрасывания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар после подбрасывания партнеромПрием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2.12 |  |  |  |
|  | Тест - Прием мяча снизу двумя руками над собой | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Тест - Прием мяча снизу двумя руками над собойПередача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 3.12 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Тест - Прием мяча снизу двумя руками после набрасывания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Тест - Прием мяча снизу двумя руками после набрасывания Передача двумя руками сверху в парах Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 8.12 |  |  |  |
|  | Совершенствование нижней прямой подачи | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 9.12 |  |  |  |
|  | Тест - Нижняя прямая подача с 3–6 м. | Тест - Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  | 10.12 |  |  |  |
|  | Тактика свободного нападения | Круговая тренировка с мячомТактика свободного нападения Развитие выносливости | 15.12 |  |  |  |
|  | Учебная игра | Игровые задания 2:2, 3:1. Игра в мини-волейболИндивидуальная работа  | 16.12 |  |  |  |
|  | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | *Техника безопасности при занятиях лыжным спортом**Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.*Подбор инвентаряПовторение изученных в 4классе стойки лыжника и способов передвижения  | 17.12 |  |  |  |
|  | Виды лыжного спорта | *Виды лыжного спорта* Стойка и передвижение лыжника Попеременный двухшажный ход без палок | 22.12 |  |  |  |
|  | Повороты переступанием | Повороты переступаниемСтойка и передвижение лыжника. Попеременный двухшажный ход без палокПрохождение дистанции | 23.12 |  |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход.  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступаниемИгроые задания | 24.12 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Тест: повороты переступанием Торможение «плугом»  | Тест: повороты переступанием (техника выполнения)Торможение «плугом» - отрабатывается техника на ровной месности Попеременный двухшажный ход.  | 29.12 |  |  |  |
|  | Спуски в средней стойке | Спуски в средней стойке (на месте и с небольшого уклона)Торможение «плугом».Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции | 30.12 |  |  |  |
|  | Подъем «полуелочкой». | Подъем «полуелочкой».Спуски в средней стойке (с небольшого уклона)Торможение «плугом».Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции | 12.01 |  |  |  |
|  | Торможение «плугом» | Тест: Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой».Спуски в средней стойке Торможение «плугом».Попеременный двухшажный ход.  | 13.01 |  |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход | Одновременный бесшажный ходПопеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Спуски в средней стойке  | 14.01 |  |  |  |
|  | Тест: Попеременный двухшажный ход.  | Тест: Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходПопеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».  | 19.01 |  |  |  |
|  | Совершенствование изученных элементов лыжной подготовки | Прохождение дистанции Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Спуски | 20.01 |  |  |  |
|  | Тест: Подъем «полуелочкой», спуски в средней стойке | Тест: Подъем «полуелочкой», спуски в средней стойке Одновременный бесшажный ходПопеременный двухшажный ход.  | 21.01 |  |  |  |
|  | Тест: Одновременный бесшажный ход | Тест: Одновременный бесшажный ходПопеременный двухшажный ход. Игровые задания | 26.01 |  |  |  |
|  | Ускорения по равнине д-1круг, м.-2круга. | Ускорения по равнине д-1круг, м.-2круга.Передвижение на лыжах -2км изученными способами  Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.  | 27.01 |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах -2км изученными способами  | Прохождение дистанции – до 3км (индивидуально)Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».  | 28.01 |  |  |  |
|  | Эстафета- передача эстафеты | Эстафета- передача эстафеты,2команды по одному кругуПередвижение на лыжах -2км изученными способами  Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 2.02 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Ускорения – д. - 1км, м. - 1,5км | Ускорения – д. - 1км, м. - 1,5кмПрохождение дистанции – 1км в среднем темпеСпуски в средней стойке | 3.02 |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции по пересеченной местности | Прохождение дистанции по пересеченной местности | 4.02 |  |  |  |
|  | Тест – д. - 1км, м. - 1,5км | Тест – д. - 1км, м. - 1,5км на времяСпуски в средней стойке | 9.02 |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции |  Прохождение дистанции (прямая, подъемы и спуски) -3км изученными способами без учета времени | 10.02 |  |  |  |
|  | *Техника Безопасности при игре в баскетбол* | *Техника Безопасности при игре в баскетбол* .Стойка и передвижения игрокаВедение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. *Правила* | 11.02 |  |  |  |
|  | Остановка прыжком.  | Остановка прыжком. Ведение мяча в движении шагомСтойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. *Терминология баскетбола* | 16.02 |  |  |  |
|  | Остановка шагом.  | Остановка шагом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. *Терминология баскетбола* | 17.02 |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком и шагомИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 18.02 |  |  |  |
|  | Остановка прыжком, шагом - повороты | Остановка прыжком, шагом - поворотыСтойка и передвижения игрока. Ведение мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 24.02 |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на местеСтойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком, шагом - поворотыЛовля и передача мяча двумя руками от груди в парах Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. *Терминология баскетбола* | 25.02 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Тест – ведение, остановка, поворот | Тест – ведение, остановка, поворотСтойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. *Терминология баскетбола* | 1.03 |  |  |  |
|  | Тест - Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах | Тест - Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парахСтойка и передвижения игрокаВедение мяча с изменением скорости.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на местеПозиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 2.03 |  |  |  |
|  | Тест - Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | Тест - Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на местеСтойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 3.03 |  |  |  |
|  | Бросок двумя руками с места с 2х метров. | Бросок двумя руками с места с 2х метров.Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскокаЛовля и передача мяча двумя руками от груди Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на местеПозиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 9.03 |  |  |  |
|  | Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой  | Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками с места Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроковИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 10.03 |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииСтойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками с местаПозиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 15.03 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Тест - бросок двумя руками с места  | Стойка и передвижения игрока. Тест - бросок двумя руками с места Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 16.03 |  |  |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча.  | Бросок одной рукой с месте.Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мячаЛовля и передача мяча двумя руками от груди в движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 17.03 |  |  |  |
|  | Тест - ведение мяча  | Тест - ведение мяча в средней стойке по прямой, с изменением скорости ведущей и неведущей рукойСтойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 22.03 |  |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков | Взаимодействие двух игроковСтойка и передвижения игрокаВырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой с местаИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | 23.03 |  |  |  |
|  | Комбинация из освоенных элементов владения мячом | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение , бросок. Стойка и передвижения игрока | 24.03 |  |  |  |
|  | Игра в мини-баскетбол. | Игра в мини-баскетбол.Взаимодействие двух игроковРазвитие координационных качеств. | 5.04 |  |  |  |
|  | Тест - Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Тест - Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячомСтойка и передвижения игрока | 6.04 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Игра в мини-баскетбол. |  Взаимодействие двух игроковИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 7.04 |  |  |  |
|  | Гимнастика. Строевой шаг |  Строевой шаг в колонне по одномуПерекаты. Кувырок вперед, назад.ОРУ с мячами.Развитие координационных способностей | 12.04 |  |  |  |
|  | Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. | Строевой шаг в колонне по три. Два кувырка вперед слитно.Перекаты. Кувырок вперед, назад.ОРУ со скакалкой | 13.04 |  |  |  |
|  | Строевой шаг. Стойка на лопатках | Стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.Строевой шаг в колонне по три. Перекаты. Кувырок вперед, назад.ОРУ со скакалкойРазвитие координационных способностей | 14.04 |  |  |  |
|  | Тест - Строевой шаг.  | Тест - Строевой шаг. Перекаты. Кувырок вперед, назад.Стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.Элементы связки акробатической комбинации: «ласточка», «козлик», повороты на 90 и180 градусовРазвитие координационных способностей | 19.04 |  |  |  |
|  | Акробатическая связка | Стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.Строевой шаг в колонне по три. Акробатическая связка из изученных элементовРазвитие координационных способностей | 20.04 |  |  |  |
|  | Совершенствование акробатических элементов | Совершенствование акробатической связкиРазвитие координационных способностей | 21.04 |  |  |  |
|  | Тест - Акробатическая связка из изученных элементов | Строевой шаг в колонне по три. Тест - Акробатическая связка из изученных элементовРазвитие координационных способностей | 26.04 |  |  |  |
|  | Легкая атлетикаВысокий старт | Высокий старт (от 15- 30м), бег с ускорением (30-50). Встречная эстафета. Специальные беговые упр., развитие скоростных качествПодвижная игра «лапта». | 27.04 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Высокий старт 30мКруговая эстафета  | Высокий старт 30мбег с ускорением (40-50м). Специальные беговые упр., Встречные эстафеты развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета  | 28.04 |  |  |  |
|  | Эстафетный бег по кругу | Высокий старт 60м- финиширование бег с ускорением (50-60м). Специальные беговые упр.развитие скоростных качеств. Эстафетный бег по кругу | 3.05 |  |  |  |
|  | Тест - бег на результат, 60м |  Тест - бег на результат, 60мспец. беговые упр.развитие скоростных качеств.П\ игра « мини -лапта» | 4.05 |  |  |  |
|  | Бег 1200 м.П\и: «Мини - лапта» | Бег в равномерном темпе Бег 1200 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражненияРазвитие выносливости. Встречные эстафеты | 5.05 |  |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе- 1000мП\и: «Мини - лапта» | Бег в равномерном темпе- 1000мОбщеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражненияБег 1500 м. Развитие выносливостиП\и: «Мини - лапта» | 10.05 |  |  |  |
|  | Равномерный бег 12 минут.  | Равномерный бег 12 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м\*2разаП\и: «Мини - лапта». Развитие выносливости | 11.05 |  |  |  |
|  | Тест - Бег - 1200м |  Тест - Бег - 1200мСпециальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости  | 12.05 |  |  |  |
|  | Тестирование | Тестирование* бег 30м
* пресс (30сек)
* 1000м
* подтягивание\отжимание ч\бег
* прыжки в длину с места
* наклон вперед
* подтягивание\отжимание
 | 17.05 | *5а* | *5б* | *5в* |
|  | Прыжок в длину способом | Прыжок в длину способом «согнув ноги», разбег-отталкивание Метание теннисного мяча -метание на дальность отскока от стеныСпециальные прыжковые и беговые упражнения.Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 18.05 |  |  |  |
|  | Совершенствование прыжка с разбега, | Прыжок в длину способом «согнув ноги» - полет, приземление Метание теннисного мяча -метание на дальность Специальные прыжковые и беговые упражнения.Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 19.05 |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча | Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 мПрыжок в длину способом 2 «согнув ноги», Бросок и ловля набивного мяча Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 24.05 |  |  |  |
|  | Тест - прыжок в длину с разбега | Тест - прыжок в длину.Метание теннисного мяча на дальность Бросок и ловля набивного мяча Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 25.05 |  |  |  |
|  | Тест - Метание теннисного мяча на дальность  | Тест - Метание теннисного мяча на дальность Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «лапта» | 26.05 |  |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. |  ***Основная литература для учителя*** |   |
| 1.1. | Примерные программы по учебным предметам Физическая культура5-9классы. Москва "Просвещение " 2011г. | Д |
| 1.2. |  Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2012 | Д |
| 2. |  ***Дополнительная литература для учителя***  |   |
| 2.1. | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва "Просвещение " 2011г | Д |
| 2.2. | Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Москва "Просвещение " 2011г | Д |
| 2.3. | Баскетбол: планирование, упражнения, тесты. С.А.Емельянова КГПУ В.П.Астафьева 2012г | Д |
| 2.4. | Организация работы спортивных секций. Волгоград "Учитель" 2011 | Д |
| 2.5. | Настольная книга учителя физк-ры, справ.- метод. пособие / сост. Б.И. Мишин – «Издательство АСТ», 2003 | Д |
| 2.6 | Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе, «Учитель», М.В. Видякин, 2004г. | Д |
| 2.7 | Сценарии спортивных праздников в школе, «Феникс», А.И.Мальцев, 2005г. | Д |
| 2.8 | Урок физкультуры в современной школе. Москва "Советский спорт",2002 | Д |
| 2.9 | **Интернет - ресурсы**Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles/576894>Учительский портал. - <http://uchportal.ru/lood/102-1-0-13511>К уроку. - <http://www.k-yroky/ru/lood/71-1-0-6958> Сеть творческих учителей.- <http://www.it-n-ru/communities.aspx>Рroшколу. - [http://www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru/)Педсовет. - [http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/) |  |
| 3. | ***Дополнительная литература для обучающихся*** |  |
| 3.1. |  Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011. |  Ф |
| 4. | Технические средства обучения |  |
| 4.1. | Наутбук  | Д |
| 4.2. | Презентации  | Д |
| 5. | **Учебно-практическое оборудование** |   |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.4. | Скамейка гимнастическая  | П |
| 5.5. | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.6. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Ф |
| 5.7. | Палка гимнастическая | К |
| 5.8. | Скакалка детская | К |
| 5.9. | Мат гимнастический | Ф |
| 5.10. | Гимнастический подкидной мостик | П |
| 5.11. | Кегли | П |
| 5.12. | Обруч  | П |
| 5.13. | Планка для прыжков в высоту | К |
| 5.14. | Стойка для прыжков в высоту | К |
| 5.15. | Флажки: разметочные, стартовые | Ф |
| 5.16. | Рулетка измерительная | Д |
| 5.17. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 5.18. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | К |
| 5.19. | Сетка волейбольная | П |
| 5.20. | Аптечка |  П |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

# Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и кон-цепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 упраж-нениями, 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 индиви-дуальную 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.

Выпускник 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• 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);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

 По окончании 9 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

« Демонстрировать», что способствует обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Девушки юноши |
| Скоростные | Бег 60м, сБег 30м, с | 9.4 8.45,5 5,0 |
| Силовые | Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине( д), подтягивание в висе на высокой перекладине (ю) количество раз.Прыжок в длину с места, см | 15 10175 215 |
| Выносливость | Бег 1000м  | 4.30 4.10 |
| Координация | Метание мяча на дальность, м.Челночный бег ( 3х10м) , с. | 28 457.7 7.5 |