

года на все спортивно-массовые мероприятия, проводимые ШСК приглашаются родители. Традиционные ежегодные совместные спортивно-массовые мероприятия: «Забег памяти», посвященный Победе в Великой Отечественной войне, соревнования по настольному теннису, волейболу, спортивному ориентированию. В этих мероприятиях активное участие принимают и педагоги школы. Хорошие результаты работы с родителями дает совместная организация и проведение спортивных праздников: «Родители, дети, учителя – большая школьная семья» (ноябрь), «Папа, мама, я – спортивная семья» (март), «Неразлучные друзья – взрослые и дети» (февраль). Традиционной формой работы с родителями являются туристические походы и поездки, во время которых родителями и детьми проводятся различные спортивные мероприятия. Кроме физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, ШСК организует товарищеские встречи со взрослым населением нашего села по волейболу, футболу. В 2013 году была организована встреча по волейболу с ОГПС (пожарная часть), в 2013 – по футболу с работниками полиции, в 2015 – с работниками центральной районной больницы.

Примерное распределение содержания предмета по годам обучения на уровне основного общего образования

1 РАЗДЕЛ.

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультурминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

6 класс

История физической культуры. Исторические условия возникновения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутковского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России.

Физическая культура (основные понятия). Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Общность и

различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.

Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка и ее основные показатели (интенсивность и объем). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий. Признаки утомления организма во время физической подготовки.

Физическая культура человека. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах и их положительное влияние на здоровье человека.

7 класс

История физической культуры. Развитие олимпийского движения в послевоенной России. Введение Комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности. История становления и развития гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве и в Сочи как исторические события в жизни страны, особенности их организации и проведения. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.

Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы изучаемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результаты качества освоения новых двигательных действий.

Физическая культура человека. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека.

8 класс

Физическая культура (основные понятия). Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.

Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.

Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

Виды физической подготовки (общefизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).

Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность.

Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения.

Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Ее цель и содержание.

Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Ее роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.

Ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.

Физическая культура человека. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения ее формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.

Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовых показателей основных его частей.

Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.

Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжелой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Игненические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приемов восстановительного массажа.

9 класс

Организация и проведение пеших туристских походов.

Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладки.

Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения

Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.

Рациональное питание.

Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.

Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.

Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.

Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур.

Характеристика наиболее распространенных травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.

2 РАЗДЕЛ.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

6 класс

Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление. Физическая под-

готовленность и возрастные требования к ней для учащихся 6 класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление.

7 класс

Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.

Упражнения для определения общего состояния организма.

Ведение дневника самонаблюдения.

Оформление распределения занятий технической подготовки на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.

8 класс

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревнований; ее цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия.

Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.

Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса.

9 класс

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространенных профессиях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости (в теме л.а).

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы (в теме гимнастика).

Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости (в теме гимнастика).

Комплекс упражнений для развития простой реакции (в теме спорт. игры).

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.

Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата (в теме л.а).

Измерение функциональных резервов организма.

Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.

Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Ленге; проба Руфье.

3 РАЗДЕЛ.

Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

5 класс

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

6 класс

Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.

7 класс

Комплексы упражнений № 1 с гантелями для развития основных мышечных групп. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.

8 класс

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

5 класс

Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Организующие команды и приемы. Построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки). Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.

Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Техника передвижения ходьбой вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Лыжные гонки. Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Передвижение на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.

Подъемы, спуски, повороты, торможение. Техника поворота переступанием. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «елочка», «полупелочка»). Техника спуска с горы в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения «плугом».

Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя

руками от груди. Техника ведения баскетбольного мяча. Техника броска мяча двумя руками от груди с места.

Волейбол. Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Техника прямой нижней подачи.

Футбол. Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы.

6 класс

Гимнастика с основами акробатики. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.

Организующие команды и приемы. Построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в группировке. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим прыгиванием из положения основной стойки (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперед и назад, в правую и левую

стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой.

Опорные прыжки. Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).

Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Техника передвижения ходьбой вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях.

Легкая атлетика. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.

Беговые упражнения. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт.

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: стартовый разбег.

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: бег по дистанции.

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: финиширование.

Техника гладкого равномерного бега.

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полет, приземление; ее отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Лыжные гонки. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви.

Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой

Передвижение на лыжах. Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.

Подъемы, спуски, повороты, торможение. Техника торможения упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи.

Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол

Футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

7 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперед и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой.

Опорные прыжки. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Техника выполнения гимнастической комбинаций на разновысоких брусьях. Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м). Техника эстафетного бега.

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту.

Метание мяча. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование различных лыжных ходов. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.

Подъемы, спуски, повороты, торможение. Техника торможения упором. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием. Техника подъема «лесенкой». Техника спуска с полого склона в основной стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Внимание как способность человека воспринимать информацию; ее роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; ее роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений.

Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Техника верхней прямой передачи. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Ведение мяча с ускорением. Техники передачи мяча в разных направлениях на большее расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Угловой удар и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Знание правил игры в футбол.

8 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

Опорные прыжки. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных

гимнастических комбинаций. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне. Совершенствование техники ранее разученных упражнений на бревне.

Упражнения на гимнастической перекладине (юноши). Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций. Техника размахивания на гимнастической перекладине. Техника подвема разгибом на гимнастической перекладине. Техника соскока вперед проткнувшись с гимнастической перекладины. Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.

Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.

Упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.

Легкая атлетика. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.

Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

Метание мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

Лыжные гонки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время ведения. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.

9 класс

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Совершенствование техники равномерного бега по дистанции. Совершенствование техники финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Прыжковые упражнения. Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Совершенствование техники и результата прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления.

Гимнастика.

Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций.

наций (юноши). Примерная зачетная комбинация на гимнастической перекладине (юноши).

Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6 класса).

Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических комбинаций (девушки).

Лыжные гонки.

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Тех-

ника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.

МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края»

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДАЮ Директор школы
_____ Протокол № _____ от «___» ____ 20__ г. Руководитель МО (.....)	_____ (.....) «___» ____ 20__ г.	_____ (.....) Приказ № _____ от «___» ____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

**для 5 класса основного общего образования
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:

_____,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	210
Планируемые образовательные результаты	211
Содержание учебного предмета	212
Тематическое поурочное планирование	213
Контроль и оценка достижения планируемых образовательных результатов обучения	214
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса .	215
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	216
Лист внесения изменений в рабочую программу.	217

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577);
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края» от ... № ... «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края»;
- Приказа МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края» от ... № ... «Об утверждении Годового календарного учебного

го графика на 2018 – 2019 учебный год МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края»;

- Приказа МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края» от ... № ... «Об утверждении Учебного плана основного общего образования на 2018 – 2019 учебный год МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края»;

- Приказа МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края» от ... № ... «Об утверждении Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края»;

- Приказа МБОУ «СОШ № 00 города Новоалтайска Алтайского края» от ... № ... «Об утверждении Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации»;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 8.04.2015 г.);

- Учебно-методического комплекта по учебному предмету «Физическая культура» для 5-7 классов авторов Т. В. Андрухиной, С. В. Гурьева: Рабочая программа к учебнику С. В. Гурьева «Физическая культура» для 5-7 классов общеобразовательных организаций / авт.-сост. Т. В. Андрухина, С. В. Гурьев. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2017. – 88 с. – (Инновационная школа).

Данная рабочая программа рассчитана на 70 часов в год или 2 часа в неделю. Количество резервных часов: 2.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект авторов Т. В. Андрухиной, С. В. Гурьева, включенный в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Цели обучения физической культуре в 5 классе соответствуют целям обучения предмету, определяемым ФГОС и примерными программами, а также указанным в авторской программе, и не противоречат целям реализации ООП ООО МБОУ «СОШ №00 города Новоалтайска Алтайского края».

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отпирается от содержания авторской программы. Рабочая прог

грамма предусматривает реализацию практической части авторской программы в полном объеме.

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения направлены на реализацию деятельностного подхода.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективная.

Общепедагогические методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств:

- методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой);
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод.

Планируемые образовательные результаты

Обучение предмету в 5 классе направлено на достижение следующих образовательных результатов:

1.1. Личностные:

- демонстрировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- иметь сформированность ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду; наличие опыта участия в социально значимом труде;

- осознавать значение семьи в жизни человека и общества; принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

1.2. Метапредметные

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять /находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности,

осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Познавательные УУД:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

• обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

• создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

• преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

3. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

• находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

• ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст.

Коммуникативные УУД:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

• определять возможные роли в совместной деятельности;

• играть определенную роль в совместной деятельности;

• принимать позицию собеседника, понимая позицию другого; • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств,

мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

• целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

Предметные

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

Обучающийся научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• 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;

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

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Обучающийся получает 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, принеших славу российскому спорту;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема	Содержание
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (изучается непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий)	
1.1. История и современное развитие физической культуры	
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности
История зарождения олимпийского движения в России	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Тема	Содержание
1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия)	
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкой
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Тема	Содержание
Спортивная подготовка	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	История возникновения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Цели и задачи комплекса. Возрождение комплекса в стране. Нормативы комплекса ГТО
1.3. Физическая культура человека	
Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

Тема	Содержание
Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)	
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Тема	Содержание
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)	
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки

Тема	Содержание
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки

Тема	Содержание
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	
Организующие команды и приемы	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага

Тема	Содержание
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация

Тема	Содержание
3.2.2. Легкая атлетика (18 ч)	
Беговые упражнения	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции
Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (3 шагов)
3.2.3. Лыжные гонки (12 ч)	
Передвижения на лыжах	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия
Подъемы, спуски, повороты, торможения	Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем «лесенкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом»
3.2.4. Спортивные игры (18 ч)	
Баскетбол. Игра по правилам	Освоение следующих технических действий: стойки и передвижений игрока; ведения мяча на месте; остановки прыжком; ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах; броска одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.

Тема	Содержание
Волейбол. Игра по правилам	Освоение следующих технических действий: стойки игрока; перемещения в стойке; передачи двумя руками сверху на месте; приема снизу; нижней прямой подачи с 3-6 м. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
Футбол. Игра по правилам	Освоение следующих технических действий: ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; ведения мяча; передвижения вратаря. Учебная игра.
3.2.5. Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики (6 ч)	
Элементы атлетической гимнастики	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом
Элементы базовой аэробики	Базовые движения. Сочетания и вариации базовых движений
3.2.6. Туристическая подготовка	
Туристическая подготовка	Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. Топография и ориентирование в туристическом походе
3.3. Упражнения общеразвивающей направленности (изучаются непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости

Тема	Содержание
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	<i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. <i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусках; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);

Тема	Содержание
	комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой тела (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). <i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	<i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). <i>Развитие силы.</i> Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку. Комплексы упражнений с набивными мячами.

Тема	Содержание
	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	<i>Развитие выносливости.</i> Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой интенсивности, с соревновательной скоростью. <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки.

Тема	Содержание
	Скоростной бег и прыжки (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание/запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой». <i>Развитие координации движений.</i> Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	<i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с добавлением ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед).

Тема	Содержание
	Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. <i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.

Тема	Содержание
	<i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные кувырки вперед). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	<i>Развитие быстроты.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.

Тема	Содержание
	Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода
3.4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (изучается непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	
Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Поня-тия
1	2	3	4	5	6

Раздел 1. Физическая культура как область знаний
(изучается непосредственно на уроках, по ходу выполнения упражнений)

История и современное развитие физической культуры

1-4	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Изучение мифов и легенд о зарождении Олимпийских игр древности. Формирование представлений о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения. Формирование представлений об Олимпийском движении в дореволюционной России. Изучение основных этапов развития олимпийского движения в России (СССР)	Мифы. Легенды. Олимпийские игры. Олимпийское движение
-----	--	--	--	---

Современные представления о физической культуре (основные понятия)

Теоретический материал: 5-12	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь	Освоение новых знаний и видов	Формирование представлений о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Формирование представлений о физической подготовке	Физическое развитие. Физическая культура
------------------------------	--	-------------------------------	---	--

Планируемые результаты		
предметные	метапредметные	личностные
7	8	9

Называть основные этапы развития спорта и олимпийского движения в мире и в России. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Пересказывать тексты о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения. Объяснять причины возрождения Олимпийских игр	Познавательные УУД: пересказ текстов, постановка вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами. Регулятивные УУД: анализ и оценка результатов своей деятельности, несение полученных результатов с требованиями учителя. Коммуникативные УУД: овладение речевыми средствами коммуникации, построение монологического высказывания	Соблюдение дисциплины на уроке, уважительное отношение к учителю и одноклассникам, адекватное реагирование на замечания, эстетическое восприятие литературных произведений
---	--	--

Описывать основные показатели физического развития человека. Характеризовать влияние физических упражнений и образа жизни на здоровье человека.	Познавательные УУД: умение работать с различными источниками информации, преобразовывать ее из одной формы в другую,	Объяснять необходимость регулярных занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья, а также для всестороннего
---	--	---

1	2	3	4	5	6
	с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Вспомогательное гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО		учебных действий	как системе регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Формирование представлений о структуре самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенностях их планирования в системе занятий систематической подготовки. Формирование представлений о технике движений и ее основных показателях. Формирование представлений о вспомогательном физическом развитии, его связи с занятиями физической культурой и спортом. Формирование представлений о спортивной подготовке как системе регулярных тренировок занятий для повышения спортивного результата как средства вспомогательного и гармоничного физического совершенствования.	Физическая подготовка. Физическая подготовка. Спортивная подготовка. Спортивный результат.

7	8	9
формулировать правила организации самостоятельных занятий физической культурой. Раскрывать суть понятий «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «координация движений» и «повкость». Описывать представления разных народов о всестороннем и гармоничном физическом развитии в разные исторические времена. Обирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальное комплекс для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. Объяснять технику движений и описывать ее основные показатели, особенности структуры и правила планирования самостоятельных занятий физической культурой. Приводить аргументы в пользу необходимости ведения здорового образа жизни и ретулярности занятий для достижения положительного результата.	структурировать учебный материал. Делать выводы на основе полученной информации, устанавливать между объектами их характеристиками, строить речевые высказывания в устной форме. <u>Ретуляртивные УУД:</u> умение организовать выполнение заданий учителя согласно установленным правилам. Развитие навыков самооценки и самоанализа. <u>Коммуникативные УУД:</u> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, работать в группах	и гармоничного физического совершенствования. Понимание прямой зависимости состояния здоровья человека от его образа жизни. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Потребность в справедливом оценивании результатов своей работы и работы одноклассников

1	2	3	4	5	6
				Формирование представлений о здоровом образе жизни, о роли и значении физической культуры в его формировании. Формирование представлений об истории возникновения физкультурно-спортивного комплекса ГТО, о целях и задачах комплекса	Здоровый образ жизни

Физическая культура человека

Тео-ре-тиче-ский	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о режиме дня, раскрытие его основного содержания и правил планирования. Формирование представлений о закаливании организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Изучение влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Режим дня. Закаливание организма. Качества личности. Коррекция. Осанка. Теплосложность. Доверие. Чебная по-мощь
те-риал: 13-18	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.			

7	8	9
Обосновывать значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья		

Называть основные правила планирования режима дня, закаливания организма и оказания первой помощи. Выделять основные способы закаливания организма. Подбирать упражнения для коррекции осанки и телосложения. Моделировать свой режим дня с оптимальным сочетанием нагрузок и отдыха. Объяснять причины влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Различать способы принятия воздушных и солнечных ванн.	Познавательные УУД: умение работать с различными источниками информации, структурировать учебный материал, делать наблюдения, сравнения и выводы на их основе. Регулятивные УУД: умение самостоятельно выполнять задания учителя, планировать свою деятельность. Развитие навыков самооценки и самоконтроля.	Осознание необходимости занятий физической культурой для формирования таких положительных качеств личности, как воля, смелость, трудолюбие и др. Представление о закаливании как о средстве укрепления здоровья и принятие главных правил закаливания. Понимание необходимости оказывать доверительную помощь пострадавшим. Понимание ценности человеческой жизни и необходимости улучшения ее качества. Применение полученных знаний на практике
---	--	---

1	2	3	4	5	6
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом				и телосложения, раскрытие их структуры и содержания, места в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Формирование умений оказывать доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом	

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
(изучается непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)

Теоретический материал	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут. Планирование занятий физической культурой.	Освоение новых знаний и видов учеб-ных дей-ствий. Закре-пление и приме-нение знаний и видов учеб-ных дей-ствий.	Повторение требований безопасности и типичных правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Формирование умений по составлению (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, умений выделять основные части занятий,	Индивидуальное выполнение заданий, план занятия. Индивидуальное выполнение заданий, план занятия. Индивидуальное выполнение заданий, план занятия.
19-23				

7	8	9
Обосновывать значение купания для закалывания организма. Проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Оказывать доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом	Коммуникативные УУД: умение слушать учителя и отвечать на вопросы, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	

Обосновывать требования безопасности и типичные правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составлять (по образцу) индивидуальные планы занятий физической подготовкой, а также занятия с учетом индивидуальных показаний здоровья	Познавательные УУД: умение воспроизводить информацию по памяти, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации, устанавливать формулировки, устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов. Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий учителя. Развитие навыков самооценки и самонализа.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Осознание необходимости владения арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активного их использования в самостоятельном организмом спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

1	2	3	4	5	6
физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры		Обобщение, систематизация и закрепление знаний и умений, выполнение учебных действий	определять их направленность и содержание. Формирование умений по составлению плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Формирование умений по проведению самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательному выполнению основных частей занятий, определению их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. Формирование представлений об организации досуга средствами физической культуры с использованием занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Организация досуга	

7	8	9
и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание. Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. Проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, организовывать досуг средствами физической культуры с использованием подвижных игр, оздоровительного бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительных прогулок	Коммуникативные УУД: способность интересно и доступно излагать свои мысли, грамотно пользоваться понятийным аппаратом, работать в составе групп и эффективно взаимодействовать с одноклассниками	Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Оценка эффективности занятий физической культурой

Теоретический материал: 24-27	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Освоение новых знаний и видов учеб-ных дей-ствий. Освое-ние новых знаний и ви-дов учеб-ных дей-ствий.	Обучение самонаблюдению за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длине и массе тела, окружности грудной клетки, показателям осанки). Повторение основных правил ведения дневных правил самонаблюдения: регистрации по учебным четвертям динамики показателей физического развития. Обучение простейшему анализу и оценке техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Формирование общепредставления об измерениях функциональных резервов организма с помощью функциональных проб	Самонаблюдение. Динамика показателям физической деятельности. Развитие. Эта-лон-ный образ-ец. Функ-цио-наль-ные резер-вы орга-низма
-------------------------------	---	---	--	---

7	8	9
---	---	---

Обосновывать необходимость проведения самонаблюдения за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длине и массе тела, окружности грудной клетки, показателям осанки). Вести дневник самонаблюдения с регистрацией по учебным четвертям динамики показателей физического развития. Проводить простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Проводить измерение функциональных резервов организма с помощью функциональных проб	Познавательные УУД: умение осуществлять поиск информации, преобразовывать ее из одной формы в другую, анализировать информацию и делать выводы, определять наиболее эффективные способы достижения результатов. Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий учителя, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: способность интересно и доступно излагать информацию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	Представление о многообразии современных оздоровительных систем и их постоянном развитии. Потребность творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Умение строить свое поведение без ущерба для здоровья окружающих, соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам
--	---	--

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

В ре- жиме учеб- ного дня и учеб- ной неде- ли	Оздоровитель- ные формы занятий в режи- ме учебного дня и учебной недели. Индивидуаль- ные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры	Ком- бини- рован- ный	Разучивание комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурн- ток и физкультпауз. Обучение составлению индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	Утрен- няя за- рядка. Адап- тивная физи- ческая куль- тура
--	---	--------------------------------	--	--

7	8	9
---	---	---

Описывать и обосновы- вать правила составления и применения комплексов упражнений утренней за- рядки, физкультурминуток и физкультпауз. Подбирать индиви- дуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицин- скими показаниями (при нарушениях опорно-дви- гательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	Познавательные. УУД: умение срав- нивать и анализиро- вать информацию, проводить наблюде- ния, делать выводы, давать определения понятиям. Регулятивные УУД: умение действовать по предложенному плану, самостоя- тельно оценивать правильность выпол- нения учебного дей- ствия, вносить необ- ходимые коррективы в свою деятельность с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные УУД: умение слушать учителя и одноклас- сников, аргумен- тировать свою точку зрения	Понимание необхо- димости выполнения утренней гимнастики и проведения физкульт- минуток для укрепления здоровья. Осознание важности подбора индивиду- альных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры для оздоровительной гимнастики и физиче- ской подготовки. Уважительное отно- шение к учителю и одноклассникам. Умение применять полученные знания в практической деятельности
---	--	--

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика

1-10, 61-68	Беговые упражнения Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках легкой атлетики	18	Освоение новых знаний и видов учебных действий. Закрепление и применение приемов и способов работы с мячом на дальность и с места в вертикальную и с места в неподвижную мишень. Развитие выносливости, силы, быстроты и координации движений	Обучение низкому старту; спринтерскому бегу; гладкому равномерному бегу до 2 км; эстафетному бегу; бегу с преодолением препятствий; кроссовому бегу. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучение техническим приемам метания малого мяча с места на дальность и с места в вертикальную и с места в неподвижную мишень. Развитие выносливости, силы, быстроты и координации движений	Низкий старт. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Метание малого мяча
-------------	---	----	---	---	---

7	8	9
---	---	---

Описывать и обосновывать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Характеризовать технику бета различными способами, техники прыжковых упражнений, техники метания малого мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания малого мяча. Описывать технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Познавательные УУД: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников, преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения. Регулятивные УУД: добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свое мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать отношения со сверстниками	Понимание важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно оценивать технику их выполнения. Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности
---	--	--

1	2	3	4	5	6
Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках гимнастики				передвижение вперед на руках. Освоение упражнений на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости	

Спортивные игры

25-32, 45-54	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках баскетбола, волейбола, футбола	18	Освоение новых знаний и видов учебно-действий, Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Освоение следующих технических действий: стойки и передвижений игрока; ведения мяча на месте; остановки прыжком; ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах; броска одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол. Освоение следующих технических действий: стойки игрока; перемены в стойке; передачи двумя руками сверху на месте; приема снизу; нижней прямой подачи с 3-6 м. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Технические действия в спортивных играх
--------------	--	----	---	--	---

7	8	9

Описывать изучаемые технические действия из спортивных игр. Применять технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Познавательные УУД: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. Регулятивные УУД: умение организовывать выполнение заданий по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.	Представление о многообразии спортивных игр. Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. Понимание необходимости соблюдения правил техники безопасности при проведении спортивных игр. Способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках о отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников
---	---	--

1	2	3	4	5	6
				Освоение следующих технических действий: ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; ведения мяча; передвижения вратаря. Учебная игра.	
				Развитие быстроты, силы, координации движений и выносливости	

Лыжные гонки, конькобежная, кроссовая подготовка

33-44	Кроссовая подготовка. Использование физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости на уроках лыжной, конькобежной, кроссовой подготовки	12	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Совершенствование ходьбы и бега по пересеченной местности, чередования ходьбы и бега, бега в гору и под гору. Кросс до 2,5 км. Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости	
-------	---	----	--	---	--

7	8	9
	Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, обращаться за помощью, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения	

Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения в технике выполнения лыжных ходов, технике скольжения, технике поворотов, технике торможения, технике выполнения бега по пересеченной местности. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения на лыжах, используя бег по пересеченной местности.	Отношения между сверстниками, предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, при выполнении совместной работы обращаться за помощью	Проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей в своих действиях и поступках по отношению к окружающим, определение жизненных ценностей, ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности. Применение полученных знаний в практической деятельности
---	--	---

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Элементы атлетической гимнастики и базовой аэробики

55-60	Элементы атлетической гимнастики. Элементы базовой аэробики	6	Комбинированный	Разучивание комплексов упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Разучивание основных движений базовой аэробики. Освоение сочетаний и вариаций базовых движений аэробики	Гантели
-------	---	---	-----------------	--	---------

7	8	9
---	---	---

Описывать и обосновывать правила техники безопасности при выполнении элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики. Описывать технику выполнения упражнений атлетической гимнастики и базовой аэробики. Составлять комбинации из элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики и выполнять их. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения элементов атлетической гимнастики и базовой аэробики.	Познавательные УУД: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников, преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний, делать выводы и обобщения. Регулятивные УУД: добросовестное выполнение учебных заданий. Планирование учебной деятельности, умение выбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свое мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	Понимание важности умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. Осознание важности занятий атлетической гимнастикой и базовой аэробикой для укрепления здоровья. Принятие необходимости заботиться друг о друге, совместно преодолевать трудности при освоении новых двигательных действий
---	---	---

1	2	3	4	5	6
1-70	Общеспортивная подготовка		Комплексный	Изучение и освоение физических упражнений, позволяющих развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость	Физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация движений, ловкость

7	8	9
Описывать технику разучиваемых упражнений общеразвивающей направленности. Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений общеразвивающей направленности. Обосновывать значение упражнений общеразвивающей направленности для укрепления здоровья. Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений общеразвивающей направленности	<u>Познавательные УУД:</u> умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы. <u>Регулятивные УУД:</u> умение действовать по предложенному плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения учебного действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учетом сделанных ошибок. <u>Коммуникативные УУД:</u> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения	Представление о многообразии упражнений, позволяющих развивать основные физические качества человека. Потребность творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Применение полученных знаний в практической деятельности

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

1-70	Прикладно-ориентированные упражнения	Комбинированный	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сплыву по грунту, пересечение местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с пружом на плечах; спрыгивание и запрыгивание; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий	Прикладно-ориентированные упражнения
------	--------------------------------------	-----------------	--	--------------------------------------

7	8	9
---	---	---

Описывать технику упражнений прикладной направленности. Владеть техникой физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	Познавательные УУД: умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы. Регулятивные УУД: умение действовать по предложенному плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения учебного действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные УУД: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения	Представление о многообразии упражнений прикладной направленности. Потребность творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. Уважительное отношение к учителю и одноклассникам. Приращение полученных знаний в практической деятельности
---	--	--

1	2	3	4	5	6
69-70	Резерв	2	Комбинированный	Формирование представлений о технике безопасности при проведении туристических походов. Обучение топографии и ориентированию на местности в туристическом походе	Ориентирование на местности

ИТОГО: 70 часов

7	8	9
Описывать и обосновывать правила техники безопасности при проведении туристических походов	Познавательные УУД: самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <u>Регулятивные УУД:</u> умение планировать свою работу и прогнозировать собственные результаты, осуществлять рефлексию своей деятельности	Представление о туристическом походе не только как о способе укрепления здоровья, но и как о факторе воспитания духа взаимопомощи и коллективизма

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Виды и способы контроля достижения образовательных результатов по учебному предмету «Физическая культура» в 5 классе представлены в таблице.

Оцениваемые образовательные результаты	Виды контроля и оценивания	Формы и методы оценочных процедур	Критерии оценивания
1	2	3	4
Предметные			
• выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	Текущий (формирующий)	Опрос (в устной и письменной форме), тесты, использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности	Оценка «2» – выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала. Оценка «3» – выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. Оценка «4» – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

			Оценка «5» – выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий; • правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Текущий (формирующий)	Наблюдение за обучающимся, выполняющим учебные задания	– Соблюдение правил техники безопасности при выполнении учебных заданий и подготовке мест занятий. – Адекватность использования знаний применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)	Текущий (формирующий)	Методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный (одновременно с проверкой знаний оценивается качество	Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми* ошибками, неуверенно, нечетко. Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок**, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

1	2	3	4
		освоения техники соответствующих двигательных действий)	Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко
• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств	Тематический	Зачет***	Оценки «3» и «2» за тестирования не ставятся. «4» – ученик выполнил тестирование на средний уровень. «5» – ученик выполнил тестирование на высокий уровень либо улучшил свой предыдущий результат
*Приложение 1 ** Там же. *** При выполнении контрольных нормативов по легкой атлетике (бег 50 и 60 м, метание мяча, прыжки в длину и в высоту с разбега) оценки ставятся в соответствии с нормативами, предъявляемыми программой. Нормативы тестирования приведены ниже в таблице			

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	Тематический	Наблюдение, опрос, практическое выполнение.	Оценка «2» – учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности или не осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность вовсе. Учащийся грубо и (или) неоднократно нарушает правила техники безопасности на уроке. Учащийся не готов к уроку (нет спортивной формы). Оценка «3» – учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической либо ритмической гимнастики; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, испытывает затруднения при судействе того или иного вида спорта.
---	--------------	---	--

1	2	3	4
			Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Оценка «5» – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической либо ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовывать место занятий, подбирать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Учащийся владеет правилами судейства и умеет осуществлять судейскую деятельность по изучаемому виду спорта, знает и применяет упражнения, необходимые для улучшения качества выполнения того или иного технического действия или приема

Таблица оценки уровня физической подготовленности

№	Физические способности	Тестовое упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,2 и >	6,1-5,4	5,3 и <	6,3 и >	6,2-5,6	5,5 и <
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 и >	8,5-8,3	8,2 и <	9,1 и >	9,0-8,7	8,6 и >
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	134 и <	135-178	179 и >	129 и <	130-163	164 и >
4	Выносливость	6-минутный бег 1000 м, с	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			6,45 и >	6,45-4,46	4,45 и <	7,21 и >	7,20-5,21	5,20 и <
5	Силовые	Подтягивание (м) Подтягивание из виса лежа (дев.), раз	3 и <	4-7	8 и >	5 и <	6-9	10 и >
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и <	3-9	10 и >	2 и <	3-9	10 и >
7	Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	14 и <	15-21	22 и >	9 и <	10-17	18 и >
8	Скоростная выносливость	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз.	69 и <	70-89	90 и >	79 и <	80-99	100 и >

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных организаций / С. В. Гурьев; под общ. ред. д-ра пед. наук М. Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016.

5.2. Методические материалы для учителя

Рабочая программа к учебнику С. В. Гурьева «Физическая культура» для 5-7 классов общеобразовательных организаций / авт.-сост. Т. В. Андрухина, С. В. Гурьев. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2017. – 88 с. – (Инновационная школа).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует требованиям ФГОС к условиям реализации основных образовательных программ. В соответствии с этими требованиями оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- достижения планируемых результатов освоения образовательной программы по физической культуре;
- удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся через организацию урочной и внеурочной деятельности;
- овладения обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу здорового образа жизни и физического совершенствования.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

Демонстрационные печатные пособия

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
Плакаты методические (комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Гимнастика

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические разновысокие
Брусья гимнастические параллельные
Канат для лазания с механизмом крепления
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)
Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврик гимнастический
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Измеритель установки планки для прыжков в высоту
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Маты поролоновые
Спортивные игры
Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноса и хранения волейбольных мячей
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Компрессор для накачивания мячей

Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных действий

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперед; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперед, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперед; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлестообразного движения кисти метатель руки; метание без перемещения на вперед стоящую ногу; излишний наклон вперед после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, голы; наклон в сторону после броска; положение метатель руки после броска; траектория броска.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жесткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия в полете, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жесткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе; положение туловища в фазе опоры; положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперед-назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделению; жесткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнера, которому передают мяч.

Прием мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не выпягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приемом; неправильное положение ног перед приемом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приема мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлестывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натывание на отскокивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет кривополнейности траектории.

Незначительные ошибки: неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

Попеременный двухшаговый ход

Грубые ошибки: двухшаговое скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания,

а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

Подъем «елочкой»

Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъема; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, туловища; замедленный темп подъема.

Спуск с горки

Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника; неустойчивость равновесия.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

Лист корректировки рабочей программы

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока после интеграции	Основные для корректировки	Подписать председателя административной комиссии, контролирующего выполнение корректировки

Методические рекомендации

**ПРЕПОДАВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Редакторы Т.Г. Билинова, И.Н. Стукалова
Корректор И.Б. Прохорова
Оригинал-макет: Н.Н. Ротанова

Подписано в печать 01.12.2018. Формат 60х84/16.
Тираж 500 экз. Заказ 227.

Отпечатано в типографии: ОАО «Алтайский дом печати»,
656043, Барнаул, Большая Олонская, 28.
Тел. 8 (385-2) 63-79-71. E-mail: zakaz@adr.alt.ru

