

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области



Утверждено
Директор школы
Крюкова Л.В.

Приказ от «26» 06 2018 г.

№ 104-09

Согласовано

Зам. директора школы по УВР
Абрамова В.Н.

«25» 06 2018 г.

Рассмотрено на
заседании ШМО

Пашкова С.Т. Пашкова С.Т.

«24» 06 2018 г.

Протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5 класса

на 2018/2019 учебный год

Составлено учителем: Пашковой С.Т.
Квалификационная категория: высшая
Стаж педагогической работы: 18 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа основной школы разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И Ляха, А.А. Зданевича

Учебно-методическое и материально техническое обеспечения образовательного процесса.

- Физическая культура. 1-11 классы: Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. авт.-сост. М.И. Васильева и др.- Волгоград: Учитель
- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. В.И Лях, Г.Б. Мейксон. Москва «Просвещение»
- Подвижные игры на уроках и во внеурочное время С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Волгоград

Учебники:

- **Физическая культура 5-7 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского, М.; «Просвещение».

Оборудование используемое на уроках: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, скамейки гимнастические, маты гимнастические, мячи набивные, мячи теннисные, скакалки, палки гимнастические, обручи гимнастические, секундомер, флажки разметочные, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, ворота для мини футбола, пульсомер, тонометр, аптечка медицинская

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- достижение гармоничному развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию личности, выбору устойчивости к неблагоприятным условия внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- на углубленное изучение основных видов спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общefизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

Уровень теоретической подготовленности учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень двигательной подготовленности также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

-отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения	
	<i>Легкая атлетика 26ч 13ч (1четверть)</i>			
1	Инструктаж техники безопасности на уроке л\атл. Бег 30м.	Инструктаж техники безопасности по л/а. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.(30- 40м). П/и «Бег с флажками»	ЗНАТЬ -требования инструкции техники безопасности по легкой атлетике. -правила соревнований по прыжкам в длину. УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -бегать с максимальной скоростью 30, 60м; -бегать в равномерном темпе до 10мин; -прыгать в длину с разбега; -метать в цель; отвечать на вопросы и задавать_ Использовать полученные знания на в жизни. Понимать цель выполняемых действий; Определять влияние физических упражнений на здоровье человека; Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	
2	Стартовый разгон. Бег 60м Бег 30 м(зачет).	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, скоростной бег до 40 метров.		
3	Развитие скоростно –силовых способностей. Бег 60 метров (зачет).	Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»		
4	Высокий старт, Бег 400,800м.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Встречные эстафеты.		
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 400м (зачет)	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Бег 800м без у/вр. Подвижные игры		
6	Развитие выносливости. Бег 1000м (зачет)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. П/и «Салки на марше». Метание мяча с места		
7-8	Развитие силы рук. Метание мяча (зачет).	Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 8-6 м.		
9-10	Прыжки в длину с разбега (зачет)	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Прыжковые упражнения.		
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с/м (зачет).	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.		
12	Равномерный бег. (зачет) Развитие выносливости.	Равномерный бег (6мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении.		
13	Развитие координации. Челночный бег 3*10м (зачет)	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
<i>Волейбол 18ч.</i>				
1	Техника безопасности на уроке в/б. Стойки и перемещения игрока.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения; ходьба, бег и выполнение заданий .Игровые задания с мячом.		ЗНАТЬ: -технику безопасности на уроках спортивных игр; -правила и терминологию игры. УМЕТЬ
2-4	Передача мяча двумя руками сверху над собой. (зачет)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»		
5-7	Приём и передача сверху двумя руками на месте в парах. (зачет)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом		

8-10	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и с элементами волейбола.	<div>-применять в игре защитные действия;</div> <div>-договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах</div> <div>-проявлять дисциплинированность и трудолюбие.</div> <div>ВЫПОЛНЯТЬ:</div> <div>- различные варианты передачи мяча;</div> <div>- различные варианты подач;</div>
11-13	Нижняя прямая подача. (зачет)	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: через сетку с расстояния 3 – 6 м. Расстановка игроков.	
14-15	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра (зачет)	Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3). Учебная игра Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	
16-17	Терминология игры. Правила игры. Тестирование.	Нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Игра по упрощённым правилам.	
18	Презентация (ИКТ)	«Основные приемы игры в волейбол».	
Гимнастика 18ч			
1	Инструктаж техники безопасности по гимнастике.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Эстафеты.	<div>ЗНАТЬ:</div> <div>- правила страховки и само страховки.</div> <div>ВЫПОЛНЯТЬ:</div> <div>- комплекс акробатических упражнений.</div> <div>-комбинацию из разученных элементов;</div> <div>-строевые упражнения;</div> <div>УМЕТЬ:</div> <div>- определять влияние физических упражнений на здоровье человек;</div> <div>- слушать собеседника, задавать вопросы;</div> <div>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</div> <div>-проявлять дисциплинированность и трудолюбие;</div> <div>-выполнять опорный прыжок;</div> <div>- самостоятельно выполнять комплексы упражнений.</div>
2-3	Строевые упражнения (зачет)	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на г/ скамейке.	
4-5	Лазание по канату. (зачет)	Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке	
6-7	Подтягивание (зачет) Тест на гибкость.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине . Подвижные игры. ОФП. Развитие гибкости.	
7-10	Акробатика. Акробатическая комбинация (зачет)	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойки. Мост. Эстафеты. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость.	
11-13	Упражнения на перекладине. (зачет)	Вис на согнутых руках. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Из вися стоя прыжком упор, опускание из упора в вис лежа на согнутых руках.	
14-16	Упражнение на бревне (зачет)	Ходьба с различной амплитудой движений, ходьба со взмахом ног и поворотам на носках. Передвижение по бревну приставными шагами. Соскок с бревна ноги врозь.	
17	Прыжки на скакалке (зачет) Круговая тренировка.	Работа по станциям. Отжимание. Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий.	
18	Презентация. Тестирование по теме «Гимнастика»	« Техника безопасности на уроке гимнастики»	
Лыжный спорт 24ч			
1	Инструктаж ТБ на уроках л/подготовки. Строевые упражнения на лыжах.	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 1км.	<div>ЗНАТЬ</div> <div>-инструкцию по технике безопасности на</div>

2	Строевые упражнения на лыжах. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	уроках лыжной подготовки УМЕТЬ: -применять изученные технические элементы на дистанции. -характеризовать основные физические качества. - применять полученные знания в различных вариантах -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать собственное мнение, и позицию ВЫПОЛНЯТЬ: -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения -повороты
3-5	Попеременный 2х шажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	
6-7	Одновременный бесшажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	
8-10	Одновременный 1шажный ход.	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и попеременном 2хшажным ходе. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	
11-12	Подъём «ёлочкой» (зачет)	Подъём «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	
13-15	Торможение. Спуски.(зачет)	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	
16-17	Повороты переступанием на месте и в движении.	Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуелочкой». Дистанция 2 км.	
18-19	Круговая эстафета . Игры на лыжах.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
20-22	Совершенствование изученных ходов.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Подъемы и спуски.	
23	Прохождение дистанции 2км (зачет)	Прохождение дистанции с применением изученных ходов Игры и эстафеты на лыжах.	
24	Презентация (ИКТ)	«История возникновения лыжного спорта»	

Баскетбол 16ч

1	ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения в баскетболе.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	ЗНАТЬ: -правила соревнований -инструкцию техники безопасности на уроках по баскетболу УМЕТЬ: -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; - выполнять варианты передачи мяча; - применять в игре защитные действия;
2-3	Ведение мяча на месте и в движении. (зачет) Остановка прыжком.	Терминология баскетбола. остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	
4-5	Жонглирование мячом (зачет) Ведение в движении.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
6-7	Ловля и передача двумя руками от груди на месте (зачет)	Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра «Борьба за мяч»	
8-9	Остановка прыжком(зачет). Бросок одной от плеча с места	Ведение мяча в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол	
10-11	Бросок одной рукой от плеча с места. (зачет). Учебная игра	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	

12-13	Бросок одной от плеча после остановки в движении (зачет)	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	-договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие.
14-15	Позиционное нападение. Учебная игра(зачет)	Правила игры. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков.	
16	Презентация. Тестирование по теме «Правила игры»	«Основные технические элементы в баскетболе». Тестирование по правилам игры.	
Легкая атлетика 13ч (4четверть)			
1	Инструктаж техники безопасности по л/а. Эстафеты. Бег 30м	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Старты из различных И.П. Эстафеты.	Знать требования инструкций. УМЕТЬ демонстрировать технику прыжка в длину с места; -бегать с максимальной скоростью; -прыгать в длину с разбега; -метать в цель. -использовать полученные знания на в жизни. - отвечать на вопросы и задавать Формирование положительное отношение к урокам физкультуры.
2	Прыжки в длину с места (зачет). Развитие прыгучести	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Прыжки в длину с/м. ОФП.	
3	Бег 30м (зачет). Высокий старт. Бег 60м.	Бег 30м. Спец-беговые упражнения. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой». Развитие быстроты.	
4	Бег 60м. (зачет) Развитие быстроты. Бег 400м	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафеты.	
5	Бег 400м (зачет). Равномерный бег 800м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).	
6-7	Бег 1000м (зачет) Развитие выносливости.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Бег от 200 до 1000м	
8-9	Метание мяча на дальность (зачет)	Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
10-11	Прыжки в/д с/р (зачет).Развитие прыгучести.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Встречные эстафеты.	
12	Игровые задания. Эстафеты. Принятие норм ГТО.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Спортивные игры.	
13	Презентация. ИКТ.	«Легкая атлетика-королева спорта».	
Всего 102 часа.			

