**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ № 4»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  29.08.2018 протокол №1 |  | Утверждена  приказом директора школы  от 29.08.2018г. №276 |

**Рабочая программа**

по физической культуре для 5- 6 класса

на 2018 – 2019 учебный год

5 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В. И Ляха 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2011.

Учебник: Физическая культура. 5- 7 классы учеб. для общеобразоват. организаций/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.- М.: Просвещение, 2013

6 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В. И Ляха 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных. учреждений/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2011.

Основы безопасности жизнедеятельности комплексная программа 5-11 классы. Под общей редакцией А.Т. Смирнова - М. Просвещение, 2010

Учебник: Физическая культура. 5- 7 классы учеб. для общеобразоват. организаций/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.- М.: Просвещение, 2013

Основы безопасности жизнедеятельности комплексная программа 6 класс. Под общей редакцией А.Т. Смирнова - М. Просвещение, 2010

Автор-составитель: Пашина О.Л

учитель физической культуры

г. Кстово 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре  Содержание образовательной программы по физической культуре  Тематическое планирование | 2  6  27 |

**Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре**

**Цель** освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих **задач**:

-укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

-овладение школой движения;

-развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

Выпускник 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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Содержание образовательной программы по физической культуре**

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

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость ре пиния вышеназванных задач образования учащихся 5—6 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

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

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

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

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

На уроках физической культуры в 5—6 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—6 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5—6 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

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

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

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

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

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

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

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 6 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

\*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

\*знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

\*усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

\*воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

\*формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

\*формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

*-* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

\*владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

\*владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

\*способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

\*способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

\*владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

\*умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

*В области эстетической культуры:*

\*умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

\*формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

\*формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

\*владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

\*владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

\*владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*\**владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

\*умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

\*умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

\*умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

\*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

\*владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

\*умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

\*умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

\*умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

\*умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

*В области познавательной культуры:*

\*овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

\*понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

\*понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

\*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\*проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

\*ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

\*добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

\*приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

\*закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*\**знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

\*понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

\*восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

\*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

\*владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

\*владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

\*владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

\*владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

\*владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

\*понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

\*овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

\*приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

\*расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

\*формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

\*знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

\*знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

\*способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

\*умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

\*способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

\*способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

\*умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

\*умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

\*умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

\*умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\*способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

\*способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

\*умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

\*способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

\*способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

\*способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

**Предметные результаты обучения:**

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.*.* Лыжные гонки:[[1]](#footnote-1) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

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.

***Кроссовая подготовка*** длительный бег на выносливость

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-6 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | |
|  |  | V | VI |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** | **24** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 24 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3.**Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4.Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правша, дозировка).*

**1.5.Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5-6 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5-6 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-6 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7.Легкоатлетические упражнения.**

*5-6 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 11,0 |
| Силовые | \*Лазанье по канату на расстояние 6м, с  \*прыжок в длину с места, см  \*поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз | 12  180  - | 14  160 | 16  140 | -  165  18 | 150  15 | 140  10 |
| К выносливости | \*кроссовый бег 2 км  \*передвижение на лыжах 2 км | 8.50  16.30 | 9.00  17.00 | 10.00  18.00 | 10.20  21.00 | 10.50  21.30 | 11.10  22.0 |
| К координации | \*последовательное выполнение пяти кувырков, с  \*бросок малого мяча в стандартную мишень,м | 10,0  12,0 | 11,0 | 12,0 | 14,0  10,0 | 14,20 | 14,30 |

**Тематическое планирование для 5 класса 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № четверти | № урока | Название темы раздела, урока | Кол-во часов | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически |
| 1. | **1** |  | **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| 1.1 |  | 1. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Эстафеты с мячом.  Низкий старт, высокий старт. | 1 | 04.09 |  |
| 1.2 |  | 2. | ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров.  Бег 30 метров  Прыжок с разбега в длину. Эстафеты. | 1 | 05.09 |  |
| 1.3 |  | 3. | Бег с ускорением 30 м  Челночный бег 3х10м.  Подвижные игры с мячом. | 1 | 06.09 |  |
| 1.4 |  | 4. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  Бег на результат 60 м. | 1 | 11.09 |  |
| 1.5 |  | 5. | Кросс 300м.  Прыжок в длину с разбега. | 1 | 12.09 |  |
| 1.6 |  | 6. | Бег 2х60м.  Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | 13.09 |  |
| 1.7 |  | 7. | Метание теннисных мячей в паре.  Скоростной бег до 40 м.  Подтягивание. | 1 | 18.09. |  |
| 1.8 |  | 8. | Прыжки в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | 1 | 19.09 |  |
| 1.9 |  | 9. | Бег до 12 минут.  Многоскоки. | 1 | 20.09 |  |
| 1.10 |  | 10. | Прыжок. в дл. с места.  Метание мяча с разбега  Игры с мячом. | 1 | 25.09 |  |
| 1.11 |  | 11. | Метание т/м с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Кросс до 4 мин. | 1 | 26.09 |  |
| 1.12 |  | 12. | Полоса препятствий.  Кросс 500 м. на время.  Подтягивание. | 1 | 27.09 |  |
| **2.** |  |  | **Спортивные игры (баскетбол,волейбол)** | **12** |  |  |
| 2.1 |  | 13. | Техника безопасности во время игры баскетбол.  История баскетбола. Основные правила и приемы игры. | 1 | 02.10 |  |
| 2.2 |  | 14. | Ловли мяча двумя руками. | 1 | 03.10 |  |
| 2.3 |  | 15. | Ловли мяча двумя руками. | 1 | 04.10 |  |
| 2.4 |  | 16. | Ловли мяча двумя руками. | 1 | 09.10 |  |
| 2.5 |  | 17. | Броски мяча в кольцо. | 1 | 10.10 |  |
| 2.6 |  | 18. | Ведения мяча и бросков мяча в кольцо.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | 11.10 |  |
| 2.7 |  | 19. | История волейбола. Техника безопасности во время игры волейбол.  Передвижение и остановки ив волейболе | 1 | 16.10 |  |
| 2.8 |  | 20. | Передвижение и остановки ив волейболе | 1 | 17.10 |  |
| 2.9 |  | 21. | Передвижение и остановки ив волейболе | 1 | 18.10 |  |
| 2.10 |  | 22. | Прием и передача мяча в волейболе. | 1 | 23.10 |  |
| 2.11 |  | 23. | Прием и передача мяча в волейболе. | 1 | 24.10 |  |
| 2.12 |  | 24. | Прием и передача мяча в волейболе.  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола | 1 | 25.10 |  |
| **3.** | **2** |  | **Гимнастика** | **18** |  |  |
| 3.1 |  | 25. | Инструктаж по технике безопасности. История гимнастики  Название снарядов и гимнастических элементов.  **Акробатические упражнения:**  Кувырок «вперед». | 1 | 06.11 |  |
| 3.2 |  | 26. | **Акробатические упражнения:**  Кувырок «вперед».  Эстафеты с элементами гимнастики | 1 | 07.11 |  |
| 3.3 |  | 27. | Лазание по канату в три приема. | 1 | 08.11 |  |
| 3.4 |  | 28. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  Лазание по наклонной скамейке.  Акробатика. Упр. на пресс. | 1 | 13.11 |  |
| 3.5 |  | 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  Лазание по наклонной скамейке.  Акробатика. Упр. на пресс. | 1 | 14.11 |  |
| 3.6 |  | 30 | Лазание по накл. скамейке.  Равновесие на полу, на гимнастической скамейке.  **Акробатические упражнения:**  Кувырок вперед.  Стоика на лопатках. | 1 | 15.11 |  |
| 3.7 |  | 31 | Перестроения. Подтягивание в висе.  **Акробатика.** | 1 | 20.11 |  |
| 3.8 |  | 32 | Равновесие на гимнастической скамейке с препятствием.  Прыжки через скакалку.  Эстафеты. Упр. на пресс. | 1 | 21.11 |  |
| 3.9 |  | 33 | **Висы;**  Висы на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).  Полоса препятствий из 4 предметов.  Упр. на бревне и брусьях. | 1 | 22.11 |  |
| 3.10 |  | 34 | **Висы;**  Висы на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).  Полоса препятствий из 4 предметов.  Упр. на бревне и брусьях. | 1 | 27.11 |  |
| 3.11 |  | 35 | Лазание по канату.  Прыжки через скакалку.  Упражнения на бревне и брусьях. | 1 | 28.11 |  |
| 3.12 |  | 36 | Высокое бревно подлезанием под бревном.  Упр. На бревне на координацию. | 1 | 29.11 |  |
| 3.13 |  | 37 | Равновесие на бревне.  Подтягивание. Упр. на гибкость.  Акробатическая связка (3-4 элем.) | 1 | 04.12 |  |
| 3.14 |  | 38 | Опорный прыжок.  Пр. через скакалку.  Отжимание. | 1 | 05.12 |  |
| 3.15 |  | 39 | Опорный прыжок.  Пр. через скакалку.  Отжимание. | 1 | 06.12 |  |
| 3.16 |  | 40 | Опорный прыжок.  Пр. через скакалку.  Отжимание. | 1 | 11.12 |  |
| 3.17 |  | 41 | Опорный прыжок.  Пр. через скакалку.  Отжимание. | 1 | 12.12. |  |
| 3.18 |  | 42 | Работа по станциям (5-6 станций). Упр. на пресс. | 1 | 13.12 |  |
| **4.** |  |  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |  |  |
| 4.1 |  | 43 | Повторный инструктаж по т/б на уроках спорт.игр.  Основные приемы игры в волейбол. | 1 | 18.12 |  |
| 4.2 |  | 44 | Прием и передача мяча в волейболе. | 1 | 19.12 |  |
| 4.3 |  | 45 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | 1 | 20.12 |  |
| 4.4 |  | 46 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 25.12 |  |
| 4.5 |  | 47 | Тактика игры свободного нападения. | 1 | 26.12 |  |
| 4.6 |  | 48 | Игра по упрощённым правилам. | 1 | 27.12 |  |
| **5.** | **3** |  | **Лыжная подготовка** | **20** |  |  |
| 5.1 |  | 49. | Техника безопасности при занятиях на лыжах.  История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | 15.01 |  |
| 5.2 |  | 50. | Скользящий шаг. | 1 | 16.01 |  |
| 5.3 |  | 51. | Скользящий шаг. | 1 | 17.01 |  |
| 5.4 |  | 52. | Поворот «на месте» на лыжах. | 1 | 22.01 |  |
| 5.5 |  | 53. | Переход со ступающего шага на скользящий шаг. | 1 | 23.01 |  |
| 5.6 |  | 54. | Скользящий шаг. | 1 | 24.01 |  |
| 5.7 |  | 55. | Преодоление неровности на снегу во время движения.  Дистанция 1 км | 1 | 29.01 |  |
| 5.8 |  | 56. | Преодоление неровности на снегу во время движения.  Дистанция 1 км | 1 | 30.01 |  |
| 5.9 |  | 57. | Движение в равномерном темпе. | 1 | 31.01 |  |
| 5.10 |  | 58. | Повороты переступанием.  Дистанция 1 км. | 1 | 05.02 |  |
| 5.11 |  | 59. | Скользящий шаг до 1500 метров | 1 | 06.02 |  |
| 5.12 |  | 60. | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | 07.02 |  |
| 5.13 |  | 61. | Подъем «полуелочкой». | 1 | 12.02 |  |
| 5.14 |  | 62. | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 13.02 |  |
| 5.15 |  | 63. | Попеременный 2-х шажный ход.  Одновременный бесшажный ход. | 1 | 14.02 |  |
| 5.16 |  | 64. | Переход со ступающего шага на скользящий шаг. | 1 | 19.02 |  |
| 5.17 |  | 65. | Торможение «плугом». | 1 | 20.02 |  |
| 5.18 |  | 66 | Спуск в низкой стойке.  Торможение «плугом». | 1 | 21.02 |  |
| 5.19 |  | 67 | Подъем в гору «елочкой».  Спуск в низкой стойке. | 1 | 26.02 |  |
| 5.20 |  | 68 | Попеременный 2-х шажный ход .  Одновременный бесшажный ход . | 1 | 27.02 |  |
| **6** |  |  | **Подвижные игры с элементами**  **баскетбола, волейбола** | **10** |  |  |
| 6.1 |  | 69 | Техника безопасности при игре в баскетбол.  История баскетбола. Тактика свободного нападения | 1 | 28.02 |  |
| 6.2 |  | 70 | Ловля мяча двумя руками. | 1 | 05.03 |  |
| 6.3 |  | 71 | Ловля мяча двумя руками. | 1 | 06.03 |  |
| 6.4 |  | 72 | Броски мяча в кольцо. | 1 | 07.03 |  |
| 6.5 |  | 73 | Броски мяча в кольцо. | 1 | 12.03 |  |
| 6.6 |  | 74 | Ведения мяча и бросков мяча в кольцо.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | 13.03 |  |
| 6.7 |  | 75 | Ведения мяча и бросков мяча в кольцо.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | 14.03 |  |
| 6.8 |  | 76 | Техника безопасности во время игры волейбол.  Передвижение и остановки в волейболе. | 1 | 19.03 |  |
| 6.9 |  | 77 | Передвижение и остановки в волейболе | 1 | 20.03 |  |
| 6.10 |  | 78 | Повороты и стойки в волейболе. | 1 | 21.03 |  |
| **7.** | **4** |  | **Легкоатлетические упражнения** | **10** |  |  |
| 7.1 |  | 79 | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыжок в высоту | 1 | 02.04 |  |
| 7.2 |  | 80 | Прыжок в высоту | 1 | 03.04 |  |
| 7.3 |  | 81 | Прыжок в высоту на оценку. | 1 | 04.04 |  |
| 7.4 |  | 82 | Челночный бег 3х10 | 1 | 09.04 |  |
| 7.5 |  | 83 | Челночный бег 3х10 на результат.  Метание мяча в цель. | 1 | 10.04 |  |
| 7.6 |  | 84 | Метание мяча на дальность. | 1 | 11.04 |  |
| 7.7 |  | 85 | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега. | 1 | 16.04 |  |
| 7.8 |  | 86 | Прыжок в длину с разбега.  Бег на 30 метров на время. | 1 | 17.04 |  |
| 7.9 |  | 87 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 18.04 |  |
| 7.10 |  | 88 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | 23.04 |  |
| **8.** | 4 |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола** | **14** |  |  |
| 8.1 |  | 89 | Броски мяча в кольцо. | 1 | 24.04 |  |
| 8.2 |  | 90 | Броски мяча в кольцо. | 1 | 25.04 |  |
| 8.3 |  | 91 | Ловля мяча двумя руками. | 1 | 30.04 |  |
| 8.4 |  | 92 | Ловля мяча двумя руками. | 1 | 01.05 |  |
| 8.5 |  | 93 | Ведения мяча и бросков мяча в кольцо.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | 02.05 |  |
| 8.6 |  | 94 | Ведения мяча и бросков мяча в кольцо.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | 07.05 |  |
| 8.7 |  | 95 | Ведения мяча и бросков мяча в кольцо.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | 08.05 |  |
| 8.8 |  | 96 | Безопасность во время игры волейбол.  Передвижение и остановки в волейболе. | 1 | 09.05 |  |
| 8.9 |  | 97 | Передвижение и остановки в волейболе. | 1 | 14.05 |  |
| 8.10 |  | 98 | Повороты и стойки в волейболе. | 1 | 15.05 |  |
| 8.11 |  | 99 | Приемы и передачи мяча в волейболе. | 1 | 16.05 |  |
| 8.12 |  | 100 | Приемы и передачи мяча в волейболе. | 1 | 21.05 |  |
| 8.13 |  | 101 | Приемы и передачи мяча в волейболе.  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола | 1 | 22.05 |  |
| 8.14 |  | 102 | Приемы и передачи мяча в волейболе.  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола | 1 | 23.05 |  |
|  |  |  |  | **102** |  |  |

**Тематическое планирование для 6 класса 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № четверти | № урока | Название темы раздела, урока | Кол-во часов | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически |
| 1. | **1** |  | **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| 1.1 |  | 1. | Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на сп. площадках и л/а  Спринтерский бег. низкий старт.  П/и «Бег с эстафетными палками» | 1 | 05.09 |  |
| 1.2 |  | 2. | Спринтерский бег. низкий старт.  Бег 30 м в/с | 1 | 06.09 |  |
| 1.3 |  | 3. | Спринтерский бег. низкий старт.  Встречная эстафета. | 1 | 08.09 |  |
| 1.4 |  | 4. | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки**.**  Подтягивание на результат | 1 | 12.09 |  |
| 1.5 |  | 5. | Правила соревнований в беге.  60 метров – на результат | 1 | 13.09 |  |
| 1.6 |  | 6. | Метание мяча с/м на дальность на заданное расстояние. | 1 | 15.09 |  |
| 1.7 |  | 7. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | 1 | 19.09 |  |
| 1.8 |  | 8. | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. | 1 | 20.09 |  |
| 1.9 |  | 9. | Прыжки многоскоки. Прыжки на результат. | 1 | 22.09 |  |
| 1.10 |  | 10. | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | 1 | 26.09 |  |
| 1.11 |  | 11. | Прыжок с 7-9 ш разбега на результат | 1 | 27.09 |  |
| 1.12 |  | 12. | Правила соревнований в беге на средние дистанции.  Бег 1000 метров. | 1 | 29.09 |  |
| **2.** | **1** |  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |  |  |
| 2.1 |  | 13. | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | 03.10 |  |
| 2.2 |  | 14. | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 | 04.10 |  |
| 2.3 |  | 15. | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. | 1 | 06.10 |  |
| 2.4 |  | 16. | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 1 | 10.10 |  |
| 2.5 |  | 17. | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 1 | 11.10 |  |
| 2.6 |  | 18. | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . | 1 | 13.10 |  |
| 2.7 |  | 19. | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . | 1 | 17.10 |  |
| 2.8 |  | 20. | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 | 18.10 |  |
| 2.9 |  | 21. | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 | 20.10 |  |
| 2.10 |  | 22. | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 | 24.10 |  |
| 2.11 |  | 23. | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 | 25.10 |  |
| 2.12 |  | 24. | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 | 27.10 |  |
| **3.** | **2** |  | **Гимнастика** | **18** |  |  |
| 3.1 |  | 25. | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др.  Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).  П/и «Запрещённое движение» | 1 | 07.11 |  |
| 3.2 |  | 26. | **Висы:**  Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д)  Передвижение по бревну приставными шагами. | 1 | 08.11 |  |
| 3.3 |  | 27. | **Висы:**  Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание .  Упр на гимнастической скамейке. | 1 | 10.11 |  |
| 3.4 |  | 28. | **Висы:**  Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись.  Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | 1 | 14.11 |  |
| 3.5 |  | 29 | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке  **Лазание и перелезание**  Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на  количество метров)  П/и «Верёвочка под ногами» | 1 | 15.11 |  |
| 3.6 |  | 31 | **Оп. прыжок**  Перестроение из колоны по 1 в колону по 4.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | 17.11 |  |
| 3.7 |  | 30 | **Оп. прыжок**  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 | 21.11 |  |
| 3.8 |  | 31 | Прыжки «змейкой» через скамейку.  **Оп. прыжок**  Опорный прыжок ноги врозь.  Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.  Эстафеты | 1 | 22.11 |  |
| 3.9 |  | 32 | Прыжки «змейкой» через скамейку. **Опорный прыжок.** Прыжки со скакалкой. | 1 | 24.11 |  |
| 3.10 |  | 33 | **Опорный прыжок.** Прыжки с г/мостика в глубину.  Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 28.11 |  |
| 3.11 |  | 34 | Комбинации на гимнастических снарядах.  **Оп. прыжок**  Опорный прыжок- на результат.  Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | 29.11 |  |
| 3.12 |  | 35 | Повороты на месте.  **Акробатические упражнения.**  Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.  Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал)  Равновесия на одной ноге. | 1 | 01.12 |  |
| 3.13 |  | 36 | **Акробатические упражнения.**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360. | 1 | 05.12 |  |
| 3.14 |  | 37 | **Акробатические упражнения.**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал) | 1 | 06.12 |  |
| 3.15 |  | 39 | **Акробатические упражнения.**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. «мост» из положения лежа . стоя. Упражнения на гибкость. Равновесия ,стойка на голове и руках (мал) | 1 | 08.12 |  |
| 3.16 |  | 40 | **Акробатические упражнения.**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. «мост» из положения лежа , «колесо». | 1 | 12.12 |  |
| 3.17 |  | 41 | **Акробатические упражнения.**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 13.12 |  |
| 3.18 |  | 42 | ОРУ с предметами: с гантелями (м), с обручами (д).  Работа по станциям (5-6 станций). Упр. на пресс. | 1 | 15.12 |  |
| **4.** | **2** |  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |  |  |
| 4.1 |  | 43 | Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов | 1 | 19.12 |  |
| 4.2 |  | 44 | Закрепление техники выполнения волейбольных элементов | 1 | 20.12 |  |
| 4.3 |  | 45 | Терминология игры. Прямой нападающий удар | 1 | 22.12 |  |
| 4.4 |  | 46 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 26.12 |  |
| 4.5 |  | 47 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 27.09 |  |
| 4.6 |  | 48 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. | 1 | 29.12 |  |
| **5.** | **3** |  | **Лыжная подготовка** | **20** |  |  |
| 5.1 |  | 49. | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Попеременный двухшажный ход.  передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | 12.01 |  |
| 5.2 |  | 50. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | 1 | 16.01 |  |
| 5.3 |  | 51. | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | 1 | 17.01 |  |
| 5.4 |  | 52. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции.  Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 | 19.01 |  |
| 5.5 |  | 53. | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | 23.01 |  |
| 5.6 |  | 54. | Торможение «плугом». Повороты переступанием.  Подъем «полуелочкой»., спуски с пологого склона.  Дистанция 2 км. | 1 | 24.01 |  |
| 5.7 |  | 55. | Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. | 1 | 26.01 |  |
| 5.8 |  | 56. | Одновременные ходы, попеременные ходы Дистанция 1,5 км | 1 | 30.01 |  |
| 5.9 |  | 57. | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  передвижение по дистанции – 3 км. | 1 | 31.01 |  |
| 5.10 |  | 58. | Виды лыжного спорта.Лыжные гонки – 1 км. Подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево. | 1 | 02.02 |  |
| 5.11 |  | 59. | Попеременный и одновременный лыжный ход. Прохождение дистанции 3км | 1 | 06.02 |  |
| 5.12 |  | 60. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 1 | 07.02 |  |
| 5.13 |  | 61. | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | 1 | 09.02 |  |
| 5.14 |  | 62. | Лыжные гонки – 2 км.Эстафета на дистанции 200-250м; | 1 | 13.02 |  |
| 5.15 |  | 63. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.  Повороты на месте. | 1 | 14.02 |  |
| 5.16 |  | 64. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | 1 | 16.02 |  |
| 5.17 |  | 65. | Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | 1 | 20.02 |  |
| 5.18 |  | 66 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции.  Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 | 21.02 |  |
| 5.19 |  | 67 | Подъем в гору «елочкой».  Техника спуска в низкой стойке. | 1 | 23.02 |  |
| 5.20 |  | 68 | Попеременный 2-х шажный ход.  Одновременный бесшажный ход. | 1 | 27.02 |  |
| **6** | **3** |  | **Подвижные игры с элементами**  **баскетбола, волейбола** | **10** |  |  |
| 6.1 |  | 69 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . | 1 | 28.02 |  |
| 6.2 |  | 70 | Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.  Игра «Быстро и точно» | 1 | 02.03 |  |
| 6.3 |  | 71 | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча и передачи в движении.  Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении  Игра «Борьба за мяч» | 1 | 06.03 |  |
| 6.4 |  | 72 | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.  Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра без ведения | 1 | 07.02 |  |
| 6.5 |  | 73 | Правила игры.  Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом, в тройках Игра в мини-баскетбол. | 1 | 09.03 |  |
| 6.6 |  | 74 | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом.  Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге .  Бросок двумя руками от головы с места.  Игра в мини-баскетбол | 1 | 13.03 |  |
| 6.7 |  | 75 | Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.  Бросок двумя руками снизу в движении.  Игра в мини- баскетбол | 1 | 14.03 |  |
| 6.8 |  | 76 | Стойка и передвижения игрок.  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.  Бросок двумя руками снизу в движении.  Игра в мини- баскетбол | 1 | 16.03 |  |
| 6.9 |  | 77 | Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | 1 | 20.03 |  |
| 6.10 |  | 78 | Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением направления.  Бросок двумя руками снизу в движении.  Игра в мини- баскетбол | 1 | 21.03 |  |
| **7.** | **4** |  | **Легкоатлетические упражнения** | **10** |  |  |
| 7.1 |  | 79 | Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания.  Прыжки с/м на результат. | 1 | 03.04 |  |
| 7.2 |  | 80 | Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания | 1 | 04.04 |  |
| 7.3 |  | 81 | Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. | 1 | 06.04 |  |
| 7.4 |  | 82 | Прыжки с разбега в длину. Метание мяча на дальность на результат, на заданное расстояние | 1 | 10.04 |  |
| 7.5 |  | 83 | Метание мяча на дальность.  Прыжки в длину с разбега- на результат,  Челночный бег (3 × 10). | 1 | 11.04 |  |
| 7.6 |  | 84 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.  Бег 1000 метров – на результат, «лапта» | 1 | 13.04 |  |
| 7.7 |  | 85 | Высокий старт *(*20–40 м). Челночный бег (3 × 10). | 1 | 17.04 |  |
| 7.8 |  | 86 | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). )  Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью.  Бег 30 м- на результат. «Русская лапта» | 1 | 18.04 |  |
| 7.9 |  | 87 | Бег 60 метров – на результат.  Эстафеты по кругу. | 1 | 20.04 |  |
| 7.10 |  | 88 | Эстафеты с элементами л/а. | 1 | 24.04 |  |
| **8.** | **4** |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | **14** |  |  |
| 8.1 |  | 89 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.  Игра в мини- баскетбол (3\*3) | 1 | 25.04 |  |
| 8.2 |  | 90 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.  Игра в мини- баскетбол (3\*3) | 1 | 27.04 |  |
| 8.3 |  | 91 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.  Игра в мини- баскетбол (3\*3) | 1 | 01.05 |  |
| 8.4 |  | 92 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение-остановка-бросок.  Игра в баскетбол (без ведения) | 1 | 02.05 |  |
| 8.5 |  | 93 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение-остановка-бросок. Игра в баскетбол (без ведения) | 1 | 04.05 |  |
| 8.6 |  | 94 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение-остановка-бросок. Игра в баскетбол (без ведения) | 1 | 08.05 |  |
| 8.7 |  | 95 | Вырывание и выбивание мяча.  Бросок одной рукой от плеча на месте.  Ведение-остановка-бросок.  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини- баскетбол | 1 | 09.05 |  |
| 8.8 |  | 96 | Вырывание и выбивание мяча.  Бросок одной рукой от плеча на месте.  Ведение-остановка-бросок.  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини- баскетбол | 1 | 11.05 |  |
| 8.9 |  | 97 | Вырывание и выбивание мяча.  Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.  Нападение быстрым прорывом  Учебная игра. | 1 | 15.05 |  |
| 8.10 |  | 98 | Вырывание и выбивание мяча.  Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.  Нападение быстрым прорывом  Учебная игра. | 1 | 16.05 |  |
| 8.11 |  | 99 | Вырывание и выбивание мяча.  Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом | 1 | 18.05 |  |
| 8.12 |  | 100 | Вырывание и выбивание мяча.  Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом | 1 | 22.05 |  |
| 8.13 |  | 101 | Вырывание и выбивание мяча.  Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом | 1 | 23.05 |  |
| 8.14 |  | 102 | Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 | 25.05 |  |
|  |  |  |  | **102** |  |  |

1. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-1)