

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО

к использованию в образовательном процессе
школы

Приказ № 109/З-од от «10» июня 2016 г.

Директор школы: Соломонова Т.В.

**Рабочая программа
по физической культуре
5 – 9 классы**

Срок реализации 5 лет

Разработчик:
учитель физической культуры

СУХОДОЛ
2016 г.

Рабочая программа по физической культуре. 5-9 классы.

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физкультура»

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования. За основу взяты программы по физкультуре 1-11 классы, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич.

Основные цели и задачи по 3-х часовой программе:

- развитие двигательных качеств;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, взаимопомощи и т.д.;
- усвоение элементарных знаний личной гигиены, о пользе физических упражнений и утренней зарядки;
- стремление к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Содержание программы по разделам:
 1. Строевая подготовка.
 2. Спортивные игры
 3. Гимнастика.
 4. Лёгкая атлетика.
 5. Лыжная подготовка.

В соответствии с учебным планом школы на изучение данной программы в 5-9 классах выделено по 3 часа в неделю, 102 часа в год на каждый класс (возможно изучение 3 часа за счёт внеурочной деятельности)..

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа школы по физической культуре для 5-9 классы разработана на основе следующих документов:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение - (Стандарты второго поколения).
- 2) Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / (сост. Е.С. Савинов) -М.: Просвещение. - (Стандарты второго поколения).
- 3) Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №1 Суходол .
- 4) Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: М.: Просвещение - (Стандарты второго поколения).
- 5) Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы.

Образовательный процесс обеспечивается учебниками, учебными пособиями, входящими в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

В рабочей программе также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с примерной программой по физической культуре начального общего образования.

Данная программа является рабочей программой базового уровня по предмету «Физическая культура» 5-9 классах.

Цели и задачи изучения физической культуры в 5-9 классах

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета физическая культура - *формирование устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактике травматизма;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (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;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями. формировать умение представлять свою страну, её культуру в условиях межкультурного общения посредством ознакомления учащихся с соответствующим страноведческим, культуроведческим материалом, представленным в учебном курсе;

- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

С учетом местных климатических условий распределение часов по темам внутри каждого раздела в рабочей программе несколько отличается от авторской программы Ляха, Виленского и др.

Формы текущего и итогового контроля

Контроль является функцией управления любой деятельности. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, т. е. определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки — теоретическая, техническая, физическая, психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат — базовые (минимально потребные) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Её результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их комплексного проявления. Её результат — достижение необходимого уровня развития качеств и как следствие — выполнение нормативов

физической подготовленности. Психологическая подготовка есть процесс формирования потребностей, интереса, установок, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Её результат — сформированность перечисленных показателей. Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знания, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы. Это допустимо лишь относительно, так как зачастую игнорируются требования теории тестирования (например, такие требования, как информативность, надёжность, репрезентативность и др.).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы используются следующие ресурсы: спортивные сооружения (спортивный зал и спортплощадка), спортивное оборудование и инвентарь (спортивные снаряды, спортивное оборудование лыжи, мячи, скакалки и др.), мультимедиа, Интернет-ресурсы.

Условные обозначения, используемые в тексте программы

В разделе «Тематическое планирование изучаемого материала» используются следующие условные обозначения:

- Л. - личностные УУД;
- Р. - регулятивные УУД;
- П. - познавательные УУД;
- К. - коммуникативные УУД;
- Т.Б. - техника безопасности;
- ОРУ - общеразвивающие упражнения;
- СУ - строевые упражнения;
- ЧСС - частота сердечных сокращений;
- М. - мальчики;
- Д. - девочки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества,

формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Курс физической культуры 5-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющим общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предваряющим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 10-11 классах.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-9 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В 5-9 классах начинается дифференциация учебных заданий с учетом половых различий учащихся. Учитель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности Сергиевского района Самарской области.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-9 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики с кроссовой подготовкой, лыжных гонок, спортивных игр.

В целях *дифференцированного подхода* к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной

медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа.

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

Формы организации образовательного процесса по курсу

Основой образования по физической культуре в школе является формирование самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируются и осуществляются учителем, разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня, спортивные соревнования и праздники – обеспечиваются совместными действиями учителя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом школы, физкультурным активом учащихся, родителями и др., занятия в спортивных секциях и кружках и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащимся дают необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре (особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений), различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5-6 мин), в которую включены как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку,

которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами двигательного компонента;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 5-7 мин.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8-10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 20 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 5 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся как целевые уроки и планируются с учетом принципов спортивной тренировки:

- соблюдение соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- постепенная динамика повышения объема и интенсивности нагрузки;
- ориентация на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с *образовательно-тренировочной направленностью* необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты - силы - выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, усвоенного ими не только на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебной и учебно-методической литературе по физической культуре. Путем повышения самостоятельности, сознательности и познавательной активности учащихся, активизации поискового характера учебной деятельности достигается усиление педагогического процесса, направленного на формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, устойчивого интереса к укреплению собственного здоровья.

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана школы

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю (105 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

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.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 8 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение изученного в начальной школе материала. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Правила поведения на воде в открытых водоемах.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):

личностные:

смыслообразование - самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

планирование – составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

познавательные:

общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;
информационные - искать и выделять информацию из различных источников;
логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения. Судейство игр: пионербол, лапта. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;

управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение

и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическая ориентация-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

планирование –ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий,

прогнозирование – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция –вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

управление коммуникацией –оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала, строить рассуждения, обобщать;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью..

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. <i>Организуя команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; мост из положения лёжа на спине; из упора присев кувырок вперёд до и.п. кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	Противопоказано	Противопоказано
<i>Упражнения на низкой перекладине:</i> вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно-сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, СССР, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки
<i>Равновесие (девочки) И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны –</i>	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, СССР, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, СССР, ДС. Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.

стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.		
В висе на верхней размахиванием – вис присев; вис лежа соскок с поворот. на 90 °	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Бег:</i> низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.	Противопоказано

	Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)	
<i>Метание малого мяча:</i> на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося
<i>Кроссовая подготовка</i> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной

форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлекссию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Лыжная подготовка

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции. <i>Повороты:</i> в движении; упором. <i>Спуски:</i> в низкой стойке. <i>Подъемы:</i> елочкой.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;

коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		

<i>Баскетбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.
<i>Волейбол:</i>; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; , подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол».	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.
<i>Лепта:</i> стойка и передвижения по площадке, передача и ловля мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении), броски в цель и уклонения от мяча, удары по мячу битой, правила игры, игра лепта	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексия способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Прикладно-ориентированная подготовка

Содержание темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; и перелезание с грузом и без; прыжки через препятствие.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений.

	передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными осложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
--	---	--

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Упражнения общеразвивающей направленности

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и сидя), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Примечание. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	Физическое совершенствование:	101
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	4
3.2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i>	97

3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	16
3.2.2.	легкая атлетика	31
3.2.3.	лыжная подготовка	20
3.2.4.	Спортивные игры:	
	Баскетбол	10
	Волейбол	10
	Лапта	10
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
	ИТОГО	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА ПО КУРСУ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" 5 КЛАСС.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
І четверть (27 часов)				
Легкая атлетика (14 часов)				
1	Т.Б. на занятиях физической культурой; бег 30 м. Беговые упражнения.	Готовить места занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Описывать технику выполнения высокого старта, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений.	Т.Б. на занятиях физической культурой; комплекс ОРУ. строевые упражнения: повороты «кругом», «направо», «налево»; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	Л: желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений Р: формулировать учебную задачу. П: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: ставить вопросы, обращаться за помощью.
2	Низкий старт, бег 30 м. Беговые упражнения.	Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения Низкий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	Л: приобретение новых знаний и умений, начальные ступени самоопределения и смыслообразования. Р: преобразовывать познавательную задачу в практическую. К: использовать речь для регуляции своего действия.
3	Бег с ускорением, бег 60 м	Выявлять и устранять характерные ошибки выполнения низкого старта. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения Бег с ускорением; беговые и прыжковые упражнения, бег 60м	Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели. П: строить рассуждения, обобщать.. К: определять общую цель и пути ее достижения.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения.	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Л: доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели.
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-- учёт.	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	Р: преобразовывать познавательную задачу в практическую, планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности, ставить вопросы, обращаться за помощью.
6	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Упражнения с набивными мячами.	Описывать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Иgra»Подвижная цель».	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
7	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность – учёт.	Осваивать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств.	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
8	Т.Б.во время кроссовой подготовки. Упражнения на развитие выносливости –Бег 800 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями	Т.Б. во время кроссовой подготовки. Упражнения на развитие выносливости; бег 800м Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Л: готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.
9	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой)до 1500м	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: планирование- составлять план и последовательность действий. К: коррекция – вносить изменения в способ действия.
10	Кросс 1000 м . Упражнения на развитие выносливости.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: планирование- составлять план и последовательность действий. К: коррекция – вносить изменения в способ действия.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
11	Равномерный бег 6 мин. Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Равномерный бег 6 мин Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: планирование- составлять план и последовательность действий. К: коррекция – вносить изменения в способ действия.
12	Равномерный бег 7 мин. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Равномерный бег 7 мин Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Л: установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам. Р: использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в действия по выполнению упражнений.
13	Кросс 1500м без учета времени. Подвижная игра « русская лапта» (правила игры).	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 1500м без учета времени. П/И «лапта»	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, предвидеть возможности получения результата. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.
14	Кросс 2000 м без учета времени. Подвижная игра « русская лапта».	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. . Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Кросс 2000м без учета времени Правила игры «лапта».	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, предвидеть возможности получения результата. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД
Лапта (10 часов)				
15	Т.Б. на занятиях по лапте, правила игры	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Т.Б. на занятиях по лапте, правила игры, ОРУ в движении: бег с максимальной скоростью, обегая стойки, челночный бег 20-30 м, многократные прыжки в длину с места, многоскоки на правой, левой ноге, игра «Перебежки под обстрелом». в парах, ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой, учебная игра	Л: желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, различать способ и результат действия. П: информационные - искать и выделять информацию из различных источников.
16	Стойка и передвижение по площадке, ускорения и пробежки .Челночный бег 3*10м-учёт.	Осваивать технику стойки, передвижения по площадке, ускорения и пробежки. Выявлять и устранять типичные ошибки. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	ОРУ в движении: бег с максимальной скоростью, обегая стойки, челночный бег 20-30 м, многократные прыжки в длину с места, многоскоки на правой, левой ноге, игра «Лови мяч» в парах, ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой, Стойка и передвижение по площадке, ускорения и пробежки	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.
17	Передача и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета. Прыжки в длину с места- учёт.	Осваивать технику передачи и ловли мяча в движении. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	ОРУ в движении: бег с максимальной скоростью, обегая стойки, челночный бег 20-30 м, многократные прыжки в длину с места -контроль, многоскоки на правой, левой ноге, игра «Охота на волка» в парах, ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой, Передача и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
18	Передача и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета .Многоскокие - контроль.	Осваивать технику передачи и ловли мяча в движении. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	ОРУ в движении: бег с максимальной скоростью, обегая стойки, челночный бег 20-30 м, многократные прыжки в длину с места, многоскоки на правой, левой ноге, игра «Перебежки под обстрелом» в парах, ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой, Передача и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.
19	Осаливание , самоосаливание. Передачи мяча и ловля двумя руками в паре-учёт.	Осваивать технику осаливания и самоосаливания. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности	ОРУ в движении Совершенствование навыков ловли мяча одной, двумя руками и выполнение передач мяча, упражнение в парах. Беседа «Осаливание, самоосаливание»	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. К: управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.
20	Удары по мячу битой способом «сбоку».	Описывать технику удара битой по мячу. Выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов	ОРУ в движении. Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 - 2 м Учебная игра.	Л: умение не создавать конфликтов, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. Р: осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме. К: строить монологические высказывания, слушать собеседника, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
21	Удары по мячу битой – учёт .Подвижная игра « русская лапта».	Демонстрировать технику удара битой по мячу. Выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов	ОРУ в движении Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 - 2 м Учебная игра	Л: умение не создавать конфликтов, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. Р: осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. К: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.
22	Лапта. Учебная игра .КУ- прыжки ч/з скакалку.	Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности, управлять своими эмоциями .Демонстрировать технику прыжка через скакалку.	ОРУ в движении Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 - 2 м .Прыжки ч/з скакалку(за 30 сек.) Учебная игра	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. К: управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.
23	Лапта. Учебная игра. Тест на выносливость – 6 минутный бег.	Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности, управлять своими эмоциями.	Равномерный бег 6мин. ОРУ Лапта. Учебная игра	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. К: управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
24	Лапта. Игра по правилам. Судейство .КУ -поднимание туловища(за 30 сек.)	Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности, управлять своими эмоциями. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	ОРУ в движении см урок № 15. Лапта. Игра по правилам	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в действия по выполнению упражнений. К: управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.
25	Значение осанки. Упражнения по коррекции осанки и телосложения .Упр-ия для мышечного корсета .П/и «Перестрелки».	Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Осуществлять контроль за физической нагрузкой	Беседа «Значение осанки» .упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений «Мы лучше всех»	Л: приобретение новых знаний и умений, начальные ступени самоопределения; самооценка на основе успешной учебной деятельности. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: искать и выделять информацию из различных источников.
26	Закаливание организма. Упражнения на дыхание .ЧСС.П/и «Перестрелки»	Самостоятельно осваивать упражнения. Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Осуществлять контроль за физической нагрузкой	Беседа» «Правильное дыхание», комплекс дыхательных упражнений, самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Л: приобретение новых знаний и умений, начальные ступени самоопределения; самооценка на основе успешной учебной деятельности. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: искать и выделять информацию из различных источников.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
27	Презентация « Олимпийские игры » Конкурсы чемпионов. Тесты .	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов.	Презентация «Олимпийские игры. Конкурс чемпионов .Тесты :упр. на гибкость, бег на скорость-20(30м),силовое упражнение(сгибание и разгибание рук)	П: логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи. К: формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения.
II четверть (21 часа)				
				.
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)				
28-29	Т.Б. на занятиях по гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад.	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	Т.Б. на занятиях по гимнастики. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад	Л: приобретение новых знаний и умений. Р: преобразовывать познавательную задачу в практическую, контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
30	Стойка на лопатках.	Осваивать технику стойки на лопатках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Стойка на лопатках	Р: коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. К: формулировать свои затруднения.
31	Кувырок назад до упора на	Осваивать технику кувырка назад	Упражнения для развития	Р: коррекция – вносить изменения

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
	коленях с опорой на руки. Стойка на лопатках -учёт.	до упора на коленях с опорой на руки , предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.	гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Стойка на лопатках -учет выполнения.	в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. К: формулировать свои затруднения.
32-33	Акробатическая комбинация из изученных элементов .	Самостоятельно осваивать акробатические упражнения, оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Акробатическая комбинация	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности. Р: целеполагание - формулировать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели К: формулировать свои затруднения.
34	Акробатическая комбинация--учёт .Помощь и страховка.	Демонстрировать выполнение акробатической комбинации, соблюдая технику безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки по акробатике	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Акробатическая комбинация.	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности. Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.
35	Имитация опорного прыжка через препятствие .Помощь и страховка.	Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через препятствие.	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности. Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.
36-37	Имитация опорного прыжка на	Описывать технику опорных	ОРУ в движении, прыжковые	Л: самооценка на основе успешной

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
	препятствие в упор на коленях .КУ-прыжки ч/з скакалку.	прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.	упражнения. Опорный прыжок в упор на коленях. Прыжки ч/з скакалку-учёт.	учебной деятельности; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить изменения в способ действия.
38	Имитация опорного прыжка через препятствие.- учёт .Прыжковые упражнения.	Демонстрировать технику опорных прыжков, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Анализировать выполнение упражнений сверстниками. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике.	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через препятствие.	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
39	Д: упражнения в равновесии(на скамейке) М: упражнения на перекладине Наклон вперед стоя —тест на гибкость.	Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладине и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая т.б.оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя.	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: коррекция – вносить изменения в способ действия.
40-41	Д: упражнения в равновесии (скамейка) М: упражнения на перекладине(висы).КУ - поднимание туловища (1 мин).	Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладине и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б., оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность к саморазвитию. Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий; вносить изменения в способ действия.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
				К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
42-43	Д: упражнения в равновесии -учёт. М: упражнения на перекладине -учёт. Круговая тренировка: силовые упражнения(5-бупражнений).	Демонстрировать технику упр. в равновесии и на перекладине, избегая ошибок, соблюдая Т.Б. Анализировать выполнение упражнений сверстниками. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике.	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
44-45	Прыжки со скакалкой, командный скипинг .Гимнастическая, полоса препятствий—совершенствование .Упражнения по развитию силовых ,координационных способностей(работа с карточками).Подтягивание-учёт.	Осваивать технику прыжков со скакалкой, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, препятствий.	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой, командный скипинг .Гимнастическая полоса препятствий -на время.	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
Лыжная подготовка (3 часов)				
46	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке .Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Беседа «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях» Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег. Попеременный двухшажный ход.	Л: стремление к познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. П: искать и выделять информацию из различных источников. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
47	Попеременный двухшажный ход .Одновременный одношажный ход .Дистанция до 800 м.	Описывать технику передвижения на лыжах. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	СУ на лыжах, преодоление дистанции 800 м попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
48	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м. Эстафеты на лыжах.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	СУ на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.
III четверть (30 часов)				
Лыжная подготовка (15 часов)				
49-50	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Беседа "Передвижение на лыжах, надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег" (повторение). СУ на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.
51-52	Передвижение с чередованием ходов(одновременный и переменный двухшажный ход) до 1000 м.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	Эстафеты на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.-учёт.	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. Р: использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.
53	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	Осваивать технику поворота переступанием. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
54	Повороты переступанием - учёт. . Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	Демонстрировать технику поворота переступанием. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.	Эстафеты на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	Р: осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме. К: строить монологические высказывания, слушать собеседника, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.
55-56	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	Применять технику подъема «елочкой». Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	Р: осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. К: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.
57-58	Спуск с торможением «плугом» Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	Применять технику спуска «плугом». Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Эстафеты на лыжах. Спуск с торможением «плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
59-60	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000м	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
61-62	Ходьба на лыжах по пересеченной местности 2000 м.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Ходьба на лыжах по пересеченной местности 2000 м.	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
63	Контрольный урок. Прохождение дистанции без учета времени.	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке.	Прохождение дистанции на лыжах без учета времени на оценку: «5» – 2–2,5 км; «4» – 1,8–2 км; «3» – 1,6–1,8 км.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
Баскетбол (10 часов)				
65	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасного поведения во время игры.. Описывать технику стойки и перемещения.	Т.Б. на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста	Л: желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. К: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, П: информационные - искать и выделять информацию из различных источников.
66	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
67	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.	Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях. Р: использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.	Равномерный бег (6мин). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с баскетбольными мячами.	Л: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
69	Передача мяча одной рукой от плеча.	Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.	Передача мяча одной рукой от плеча.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
70	Передача мяча при перемещении.	Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками.	ОРУ. Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении	Р: осуществлений учебных действий –выполнять учебные действия в материализованной форме. К: строить монологические высказывания, слушать собеседника.
71	Бросок мяча одной рукой.	Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.	ОРУ. стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Правила игры «Молекулы».	Р: осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. К: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.
72	Бросок мяча одной рукой Поднимание туловища из	Описывать и демонстрировать технику броска мяча одной рукой,	ОРУ. стойки и перемещения баскетболиста.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
	положения лежа.	организовывать совместные занятия со сверстниками.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.	конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
73	Учебная игра. Судейство.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.	ОРУ. Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
74	Учебная игра. Судейство игры-контроль.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.	ОРУ. Стойки и перемещения баскетболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона
Волейбол (5 часов)				
75	Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение Передача мяча сверху и приём.	Соблюдать правила безопасности, описывать и демонстрировать технику стойки и перемещения по площадке.	Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Л: желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. П: информационные - искать и выделять информацию из различных источников. К: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прыжок в длину с места.	Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием	Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
		действия волейбола для развития физических качеств.	и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Прыжок в длину с места- учёт.	правила в контроле способа решения задачи. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.
77	Прием и передача мяча сверху двумя руками (в паре).-учёт.	Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку-контроль.	Л: нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.
78	Прием и передача мяча сверху двумя руками .КУ- Подтягивание.	Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Подтягивание- контроль. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.	Л: умение избегать конфликтов. Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.
79	Прием и передача мяча снизу двумя руками.(над собой)..	Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
IV четверть (26часов)				
80	Прием и передача мяча снизу (в колонне ,в движении).- учёт.	Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками ,используя	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Приём снизу мяча в движении, в колонне- контроль	П: логические – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
		игровые действия волейбола.	техники. Передача мяча сверху двумя руками в движении , в колонне по одному.	существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи. К: взаимодействие – слушать собеседника.
Волейбол (5 часов)				
81	Прием и передача мяча снизу двумя руками в колонне. Прыжки ч/з скакалку(длинную скакалку)	Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Р: осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. К: строить монологические высказывания, слушать собеседника.
82	Прием и передача мяча снизу двумя руками .Эстафеты.	Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Р: осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. К: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.
83	Нижняя прямая подача .Тест на гибкость (наклон вперед сидя).	Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.
84	Нижняя прямая подача. КУ- 6 минутный бег.	Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.	Равномерный бег (6 мин). Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	Л: находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
				упражнений.
85	Игра по упрощенным правилам. Челночный бег 3* 10 м.- КУ.	Организовывать совместные занятия по волейболу, моделировать технику игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.	Упражнения в движении. Бег с ускорением – челночный бег 3*10м. Игра по упрощенным правилам.	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
Легкая атлетика (17 часов)				
86	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выявлять факторы нарушения Т.Б. при занятиях. Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Л: способность к познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.
87	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.	ОРУ в движении, Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
88-89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание»	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, оценка – устанавливать соответствие полученного результата

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
				поставленной цели.
90	Бег 30 м с высокого старта	Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения Высокий старт с последующим ускорением; финиширование. Бег 30 м с высокого старта.	Р: преобразовывать познавательную задачу в практическую, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. К: использовать речь для регуляции своего действия.
91	Бег 60 м с высокого старта	Выявлять и устранять характерные ошибки выполнения низкого старта. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м с высокого старта.	Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели. К: определять общую цель и пути ее достижения. П: строить рассуждения, обобщать.
92	Метание малого мяча на дальность (с трех шагов)	Демонстрировать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств.	Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча на дальность (с трех шагов)	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
93-94	Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м .КУ-челночный бег 3*9м(с вариантами)	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в	ОРУ, упражнения в движении Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м	Л: готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
		различные формы занятий физическими упражнениями.		решения различных задач.
95-96	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 800 м .КУ- прыжки ч/з скакалку (30 сек)	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м.	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: планирование- составлять план и последовательность действий. К: коррекция – вносить изменения в способ действия.
97	Кросс 1000 .м с учётом времени .Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м.	Р: планирование- составлять план и последовательность действий. К: коррекция – вносить изменения в способ действия.
98	Равномерный бег 8.мин. Прыжок в длину с разбега.	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Равномерный бег 8 мин. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Л: самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. Р: планирование- составлять план и последовательность действий. К: коррекция – вносить изменения в способ действия.
99	Кросс 1500 м без учета времени .Тест на гибкость из и.п.- стоя.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Кросс 1500 м без учета времени.	Л: готовность и способность к саморазвитию. Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, предвидеть возможности получения результата поставленной цели.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
100	Равномерный бег 9 мин. Прыжки в длину с разбега – учёт.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Равномерный бег 9 мин.	Л: установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам. Р: использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок.
101	Равномерный бег 10 мин.(1500м).Подтягивание (подготовка к тесту)	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Подтягивание(силовые упр.) Кросс 1500 м без учета времени.	Л: готовность и способность обучающихся к саморазвитию. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.
102	Кросс 2000 м без учета времени .КУ- подтягивание.	Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Подтягивание на результат. Кросс 2000 м без учета времени.	Л: готовность и способность к саморазвитию. Р: предвидеть возможности получения результата поставленной цели.
Знания о физической культуре (1 час)				
	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.	Подведение итогов за учебный год, о том как физическая подготовка влияет на здоровье	П: логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи. К: взаимодействие – слушать собеседника, вести устный диалог,

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Характеристика деятельности ученика</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
				формулировать свои затруднения.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
	Упражнения на дыхание	Самостоятельно осваивать упражнения. Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Осуществлять контроль за физической нагрузкой.	Комплекс дыхательных упражнений, контроль за дыханием во время длительного бега, измерение ЧСС.	Л: приобретение новых знаний и умений. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: информационные - искать и выделять информацию из различных источников.
	Закаливание организма. Упражнения для коррекции осанки.	Самостоятельно осваивать упражнения. Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Осуществлять контроль за физической нагрузкой.	Комплекс упражнений для коррекции осанки, измерение ЧСС, правила закаливания организма в летний период.	Л: приобретение новых знаний и умений. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: информационные - искать и выделять информацию из различных источников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1. Маты гимнастические.

2. Яма с песком.

3. Умывальник .

Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений:

1. Стойки и планка для прыжков в высоту.

2. Фишки.

3. Средства для воспроизведения музыкального сопровождения.

Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

Технические средства обучения

1. Магнитола.

В рамках материально-технического обеспечения школы:

1. Мультимедийный проектор.
2. Экран проекционный.
3. Аудиоколонки.
4. Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная компьютерная сеть, Web-камера, выход в Интернет).
5. Копировальный аппарат.
6. Принтер лазерный..