

# Программа основного общего образования по физической культуре 5 – 9 классы (базовый уровень)

## 1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

### **2.1 Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением

нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:  
— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;  
— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;  
— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;

2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

## **2.2. Структура и содержание программы**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) 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.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная 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).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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 должно входить 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.

В рабочей программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, лёгкой атлетике и лыжной подготовке.

Ввиду отсутствия в образовательном учреждении условий для проведения практических занятий по плаванию акцент делается на изучение теоретических основ данного вида деятельности, возможно освоение практических навыков в самостоятельных занятиях обучающимися.

В блок по лёгкой атлетике и лыжной подготовке могут вноситься изменения в связи с погодными условиями.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, программа корректируется с учётом специфики заболеваний (противопоказания и ограничения) и ориентируется на коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности, выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 540 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 12 % (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе

освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- Умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с меняющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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

Предметные результаты должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных и систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять текущее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

Личностные результаты должны отражать:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Осознание значения семьи и жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## 5. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## 6. Тематическое планирование 5 класс (105 часов)

№ урока	Тип урока	Содержание	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
<b>I четверть</b>				
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>				
<b>1. Тема</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (7 часов)</b>			
1	Вводный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с макс. скоростью 30 м	
2	Комбинированный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Уметь</b> пробегать с макс. скоростью 30 м	
3	Комбинированный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 9.8, 10.4, 10.8. Девочки: 10.2; 10,6, 11,0
4	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег на выносливость	<b>Уметь</b> пробегать в спокойном темпе 1000 м	
5	Совершенствование ЗУН			
6	Совершенствование ЗУН			
7	Контрольный	Бег 300/500 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 300/500 м	Мальчики: 1.50, 2.00, 2.05 Девочки: 1.10, 1.15, 1.20
<b>2. Тема</b>	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча (3 часа)</b>			
8	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в даль. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность (со скрестного шага)	
9	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега	Оценка техники прыжка Мальчики: 3.60, 3.20, 2.90 Девочки: 3.25, 2.80, 2.60
10	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега	Оценка техники метание мяча Мальчики: 38, 30, 27

		качеств		Девочки:23,20,18
<b>3. Тема</b>	<b>Бег на средние дистанции (2 часа)</b>			
<b>11</b>	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000 м	Мальчики: 4:20,4:50,5:30.
12	Комбинированный	Спортивные игры. Развитие выносливости	на результат	. Девочки:4:55, 5:35, 5:50
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>				
<b>4. Тема</b>	<b>Баскетбол (15 часов)</b>			
13	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
14	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
15	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
16	Комбинированный			
17	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока
18	Комбинированный			
19	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
20	Изучение нового материала	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		
21	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
22	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча, в парах на месте и в движении. Игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
23	Комбинированный			Оценка техники броска мяча одной рукой, от плеча, в движении или после ловли мяча

		2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола		
24	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой, от плеча, после остановки
25	Комбинированный			Оценка техники броска в движении (2 шага)
26	Комбинированный			
27	Учётный	Стойка и передвижение игрока. Ведение в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка умения играть в баскетбол по правилам

## II четверть

### Гимнастика (18 часов)

<b>5. Тема</b>	<b>Строевые упражнения. Висы. Упоры (4 часа)</b>			
28	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы	
29	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	
30	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	
31	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений
<b>6. Тема</b>	<b>Акробатика, упражнения с предметами (6 часов)</b>			
32	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед	Уметь выполнять акробатические	

33	Изучение нового материала	слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации	
34	Комбинированный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
35	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинация из 6 элементов с предметами (скакалка, мяч, лента, обруч)	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
36	Учётный	Два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью, ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение комбинации из 6 элементов с предметом
37	Учётный			Выполнение кувырков на технику
<b>7. Тема</b>	<b>Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, опорный прыжок (8 часов)</b>			
38	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	
39	Совершенствование ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	
40	Совершенствование ЗУН			
41	Совершенствование ЗУН	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	
42	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	
43	Совершенствование ЗУН			
44	Учетный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения опорного прыжка
45	Учетный			Оценка техники выполнения полосы препятствий
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>				
<b>8. Тема</b>	<b>Волейбол (3 часа)</b>			

46	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Эстафеты. Игра по правилам. Техника безопасности.	Уметь выполнять технические приемы и использовать их в игре.	
47	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь выполнять технические приемы и использовать их в игре.	
48	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Правила игры в волейбол.	Уметь выполнять технические приемы и использовать их в игре. Знать правила игры в волейбол и применять их в игре.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.

### III четверть

### Лыжная подготовка (21часов)

9. Тема	Классический стиль: одновременный, попеременные хода. Свободный стиль: коньковый ход (12 часов)				
49	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции до 2-3 км, используя все классические хода на дистанции. Эстафета с отрезком 50 и 100 м	Уметь преодолевать дистанцию до 3 км с использованием всех ходов классического и свободного стиля. Уметь переключаться с одного хода на другой		
50	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции до 2-3 км, используя все классические хода на дистанции. Эстафета с отрезком 50 и 100 м			
51	Совершенствование ЗУН			Оценка техники попеременного двухшажного хода	
52	Совершенствование ЗУН			Оценка техники одновременного двухшажного хода	
53	Совершенствование ЗУН			Оценка техники одновременного бесшажного хода	
54	Совершенствование ЗУН				
55	Совершенствование ЗУН				Оценка техники перехода с одного хода на другой
56	Совершенствование ЗУН				

57	Совершенствование ЗУН			
58	Учётный	Прохождение дистанции до 2-3 км свободным стилем. Эстафета с отрезком 50-100м		
59	Учётный	Прохождение дистанции до 2-3 км свободным стилем. Эстафета с отрезком 50-100м		Оценка техники конькового хода
<b>10. Тема</b>	<b>Горнолыжная подготовка (9 часов)</b>			
60	Повторение ранее изученного материала	Подъемы в горку различными способами («елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом). Спуски в различных стойках, с поворотом. Торможение «плугом», «поворотом». Повороты на месте, в движении	<b>Уметь</b> подниматься в гору с различным уклоном, используя различные способы подъемов. <b>Уметь</b> спускаться с горки в различных стойках. <b>Уметь</b> выполнять повороты на лыжах и торможение	
61	Повторение ранее изученного материала	Подъемы в горку различными способами («елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом). Спуски в различных стойках, с поворотом. Торможение «плугом», «поворотом». Повороты на месте, в движении	<b>Уметь</b> подниматься в гору с различным уклоном, используя различные способы подъемов. <b>Уметь</b> спускаться с горки в различных стойках. <b>Уметь</b> выполнять повороты на лыжах и торможение	Оценка техники подъёма в гору «елочкой»
62	Совершенствование ЗУН	Работа на склоне: подъемы, спуски, торможения, повороты, прохождение в ворота разной формы и высоты	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия при прохождении дистанции	Оценка техники торможения «плугом»
63	Совершенствование ЗУН			Оценка техники торможения «плугом»
64	Совершенствование ЗУН			Оценка техники поворота «переступанием»
65	Совершенствование ЗУН	Полоса препятствий	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия при прохождении дистанции	
66	Совершенствование ЗУН			
67	Учетный	Полоса препятствий	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия при прохождении дистанции	Оценка умения преодолевать препятствия

68	Учетный	Прохождение дистанций 1-2-3 км на время. Игры на лыжах	<b>Уметь</b> проходить дистанцию с максимальной скоростью с использованием всех способов передвижения в зависимости от сложности дистанции	Прохождение дистанции на результат
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>				
<b>11. Тема</b> <b>Прыжок в высоту, метание малого мяча в цель, в даль.</b>				
69	Комбинированный			
70	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	
71	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	
72	Комбинированный			
73	Комбинированный			
74	Учётный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в высоту с учетом результата прыжка
75	Учётный			Оценка техники метания мяча («скрестный шаг»)
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>				
<b>12. Тема</b> <b>Баскетбол (9 часов)</b>				
76	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координац. способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
77	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координац. способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
78	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки

		в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	выполнять технические приемы	
<b>IV четверть</b>				
79	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
80	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2x1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест
81	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координац. способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска в движении (2 шага)
82	Комбинированный			Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест
83	Комбинированный			
84	Учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координац. способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка умения играть по правилам.
<b>13. Тема</b>	<b>Волейбол (6 часов)</b>			
85	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять технические приемы в игре.	
86	Совершенствование ЗУН			
87	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах.	<b>Уметь</b> применять технические приемы в игре.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.

		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		
88	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Уметь применять технические приемы в игре.	
89	Совершенствование ЗУН	Прием мяча двумя руками снизу в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		
90	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь применять технические приемы в игре.	Оценка техники нижней прямой подачи и умения играть в волебол по правилам.
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>				
<b>14. Тема</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (6 часов)</b>			
91	Вводный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с макс. скоростью 30 м	
92	Комбинированный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Уметь пробегать с макс. скоростью 30 м	
93	Комбинированный	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 9.8, 10.4, 10.8. Девочки: 10.2; 10,6, 11,0
94	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег на выносливость	Уметь пробегать в спокойном темпе 1000м	
95	Совершенствование ЗУН			
96	Контрольный	Бег 300/500 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 300/500 м	Мальчики: 1.50, 2.00, 2.05 Девочки: 1.10, 1.15, 1.20

<b>15. Тема</b>		<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча (4 часа)</b>		
97	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в даль. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность (со скрестного шага)	
98	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в даль. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	
99	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега	Оценка техники прыжка Мальчики: 3.60, 3.20, 2.90 Девочки: 3.25, 2.80, 2.60
100	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега	Оценка техники метание мяча Мальчики: 38,30,27 Девочки: 23,20,18
<b>16. Тема</b>		<b>Бег на средние дистанции (2 часа)</b>		
101		Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики: 4:20, 4:50, 5:30.
102		Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 1000 м на результат	. Девочки: 4:55, 5:35, 5:50
103	Комбинированный	Урок-игра : Н/игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь пробежать дистанцию до 2км.	
104	Комбинированный	Равномерный бег до 2км. Подвижные игры.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь пробежать дистанцию до 2км.	
105	Комбинированный	Равномерный бег до 2км. Подвижные игры.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь пробежать дистанцию до 2км.	

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Д	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического	Д	

	развития и физической подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

## 8. Планируемые результаты изучения учебного курса

### Знания о физической культуре

#### *Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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.

#### *Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### *Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

- выполнять основные технические действия и 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.

***Выпускник 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.