

**ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №1950**



«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Морозова Е.Н.  
«\_\_» сентября 2015 г.

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании М/О учителей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Введение**

Программа по физической культуре для 5 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, 2011 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):

### **1.2. Цели и задачи реализации программы.**

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 по физической культуре 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), 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.**

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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **2.1 Структура и содержание программы.**

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.

## **2.2 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.

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 физической 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 действиями 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.).

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 изучение 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).

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

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 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 — 20% (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную 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.

#### **4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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 могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной

направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 

#### **4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

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

#### В области коммуникативной культуры:

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

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **4.3. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:



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

В области физической культуры:

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

## **5. Содержание учебного курса.**

### **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, физкультминуток, 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 обще-развивающей 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.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

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

**Упражнения обще-развивающей 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 с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

(см. приложение №1)

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

Пояснительная записка.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. приложение №2.).

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет

деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный

характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18–25 учащихся). 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.

## **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 обще-развивающие 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.

### Тематическое планирование по физической культуре

Класс - 5 «А», «Б», «В»

Учитель :Наумова Г.И.

Количество часов по программе –68 ( 2 часа в неделю)

Планирование составлено на основе программы : В.И.Ляха, А.А.Зданевича М.;Просвещение 2010 г.

Учебник : М.Я.Виленский- «Физическая культура». 5-7 классы; М.; Просвещение, 2011г.

1-ый триместр

№ урока	Тема урока	Тип урока	К	Э	Эле	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Использование ИКТ
			о	л	мен				
			л	е	ты				
			и	м	доп				
			ч	е	олн				
			е	н	ител				
			с	т	ьно-				
			т	ы	го				
			в	м	соде				
			о	и	ржа				
			ч	н	ния				
			а	и	обра				

			С О В	М а л ь- н о г о с о д е р ж а н и я о б- р аз о в а н и я	зова ния (гим нази ческ ий ком пон ент)				
1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ копплекс №1. Чередование ходьбы и бега. Прыжковые упражнения.	Вводный	1			Знать правила тех-ки безопасности	Текущий	Комплекс УГГ-1 выучить	Материалы по технике безопасности

	Подвижная игра «Перестрелка»					на уроках по легкой атлетике			
2	Равномерный бег. ОРУ комплекс № 1. Подтягивание –контроль. Подвижная игра	Комплексный	1			Уметь двигаться с равномерной скоростью	Текущий	Комплекс УГГ-1 выучить	Комплекс ОРУ-1
3	Равномерный бег. ОРУ комплекс № 1. Поднимание туловища -контроль. Подвижная игра«Пионербол».	Комплексный	1			Уметь двигаться с равномерной скоростью	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-1
4	Равномерный бег. ОРУ комплекс № 1. Прыжок в длину с места -контроль. Подвижная игра «Перестрелка».	Комплексный	1			Уметь двигаться с равномерной скоростью	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-1
5	Равномерный бег. ОРУ комплекс №1. Челночный бег 3x10м- контроль. Подвижная игра «Пионербол».	Комплексный	1			Уметь двигаться с равномерной скоростью	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-1
6	ОРУ комплекс №-!. Бег 1000м- контроль. Подвижная игра – «Перестрелка»	Комплексный	1			Выполнение контрольного норматива	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-1
7	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №1. Эстафетный бег. Метание на дальность с отскоком от стены.	Комплексный	1			Уметь двигаться с высокой скоростью и передавать эст.палоч.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-1
8	Строевые и порядковые упражнения.	Комплексный	1			Демонстрируют вариативное	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-1

	ОРУ комплекс №1. Метание на дальность с отскоком от стены. Подвижная игра «Удочка».					выполнение метательных упр.			
9	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Основные Правила и приемы игры.	Комплексный	1			Знать правила безопасности на уроках баскетбола	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
10	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения баскетболиста.	Комплексный	1			Освоить технику перемещений баскетболиста.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
11	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Остановка прыжком. Подвижная игра «Гонка мячей».	Комплексный	1			Освоить технику остановок баскетболиста	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
12	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Остановка двумя шагами. Повороты с мячом и без мяча.	Комплексный	1			Освоить технику остановок баскетболиста	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
13	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники (перемещения, остановки и повороты)	Комплексный	1			Освоение техники перемещений, остановок, поворотов	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
14	Строевые и порядковые упражнения.	Комплексный	1			Освоение техники	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2

	ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Ловля и Передача мяча двумя руками от груди. « Не дай мяч водящему!»					игры в баскетбол. Соблюдение правил безопасности			
15	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении без соприкосновения защитника.	Комплексный	1			Освоение техники игры в баскетбол. Соблюдение правил безопасности	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
16	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Ведение мяча в низкой и средней стойке по прямой.	Комплексный	1			Освоение техники игры в баскетбол. Соблюдение правил безопасности	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
17	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Ведение Мяча по прямой, с изменением направления движения.	Комплексный	1			Освоение техники игры в баскетбол. Соблюдение правил безопасности	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
18	Строевые и порядковые упражнения.	Комплексный	1			Освоение техники	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2

	ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.					игры в баскетбол. Соблюдение правил безопасности			
19	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №2. Баскетбол. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ловли в движении.	Комплексный	1			Освоение техники игры в баскетбол. Соблюдение правил безопасности	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-2
20	Инструктаж по технике безопасности. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед	Комплексный	1			Знать правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3
21	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Кувырок вперед- контроль. Упражнения со скакалкой.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3

22	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Упражнения со скакалкой.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3
23	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Стойка на лопатках- контроль. Упражнения со скакалкой.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3
24	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на голове. Упражнения со скакалкой.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3
25	Строевые и порядковые упражнения.	Комплексный	1			Овладение техни-	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3



	ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Стойка на голове –контроль. Упражнения со скакалкой на месте – контроль.					кой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.			
26	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на руках у стенки. Упражнения на гимнастической стенке.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3
27	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стойки на руках у стенки. Упражнения на гимнастической стенке.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3
28	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ комплекс №3. Гимнастика. Стойка	Итоговый	1			Овладение техникой гимнастичес-	Итоговый	Комплекс УГГ-1	Комплекс ОРУ-3

	на руках у стенки-контроль. Упражнения на гимнастической стенке-контроль					ких упражнений. Соблюдение правил безопасности.			
--	---	--	--	--	--	---	--	--	--

Второй триместр

29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ комплекс №4. Мост из положения лежа Подтягивание в висе.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-4
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. ОРУ комплекс №4. Упражнения с гимнастической скакалкой. Отжимание в упоре сзади на гимнастической скамейке.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-4
31	Перестроение из колонны по одному в	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастичес-	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-4

	колонну по три в движении. ОРУ комплекс №4. Упражнения с гимнастической скакалкой. Отжимание в упоре сзади на гимнастической скамейке.					ких упражнений. Соблюдение правил безопасности.			
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ комплекс №4. Упражнения с гимнастической скакалкой. Отжимание в упоре сзади на гимнастической скамейке-подтягивание в висе на перекладине-отжимание в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке-«циркуль» 2 круга.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-4
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ комплекс №4. Упражнения с гимнастической скакалкой. Отжимание в упоре сзади на гимнастической скамейке-подтягивание в висе на перекладине-от-	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-4

	жимание в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке-«циркуль» 2 круга.								
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ комплекс №4. Упражнения с гимнастической скакалкой. Отжимание в упоре сзади на гимнастической скамейке-подтягивание в висе на перекладине-отжимание в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке-«циркуль» 2 круга.	Комплексный	1			Овладение техникой гимнастических упражнений. Соблюдение правил безопасности.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-4
35	Правила техники безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ комплекс №5. Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-5
36		Комплексный	1			Овладеть техни-	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-5

	ОРУ комплекс №5. Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.					кой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.			
37	ОРУ комплекс №5. Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-5
38	ОРУ комплекс №5. Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-5
39	ОРУ комплекс №5. Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-5

	собой и на сетку. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.					упрощенным пра-вилам.			
40	ОРУ комплекс №5. Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.	Комплексны й	1			Овладеть техни-кой игры в волей-бол, уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-5
41	ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.	Комплексны й	1			Овладеть техни-кой игры в волей-бол, уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6
42	Правила техники безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол.	Комплексны й	1			Овладеть техни-кой игры в волей-бол, уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6

43	ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол. Мальчики- футбол: остановка катящегося мяча подошвой	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6
44	ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол. Мальчики- футбол: остановка катящегося мяча подошвой	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6
45	ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6

	собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол. Мальчики- футбол: передача мяча в парах					упрощенным правилам.			
46	ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол. Мальчики- футбол: передача мяча в парах	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6
47	ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол. Мальчики- футбол: удар по воротам по	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6



	неподвижному и катящемуся мячу.								
48	ОРУ комплекс №6 Эстафеты. Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в «пионербол» 1-2 мячами, игра в мини-волейбол. Мальчики- футбол: удар по воротам по неподвижному и катящемуся мячу.	Комплексный	1			Овладеть техникой игры в волейбол, уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс УГГ-2	Комплекс ОРУ-6

Третий триместр

49	ОРУ комплекс №7.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексный	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-7
50	ОРУ комплекс №7.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексный	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-7
51	ОРУ комплекс №7.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексный	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-7
52	ОРУ комплекс №7.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексный	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-7
53	ОРУ комплекс №8.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексный	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-8

54	ОРУ комплекс №8.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексны й	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-8
55	ОРУ комплекс №8.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексны й	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-8
56	ОРУ комплекс №8.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры . Развитие выносливости.	Комплексны й	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-8
57	ОРУ комплекс №8.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексны й	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-8
58	ОРУ комплекс №8.Равномерный бег. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплексны й	1			Уметь бегать в Равномерном темпе.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-8
59	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ комплекс №9. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	Комплексны й	1			Уметь бегать с высокой скоростью.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
60	ОРУ комплекс №9. Челночный бег 3x10м. Подвижные и спортивные игры	Комплексны й	1			Уметь бегать с высокой скоростью.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
61	ОРУ комплекс №9. Челночный бег 3x10м. Подвижные и спортивные игры	Комплексны й	1			Уметь бегать с высокой скоростью.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
62	ОРУ комплекс №9. Челночный бег 3x10м. Подвижные и спортивные игры	Комплексны й	1			Уметь бегать с высокой скоростью.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
63	ОРУ комплекс №9. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 7-9	Комплексны й	1			Уметь прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9

	беговых шагов. Спортивные и подвижные игры.								
64	ОРУ комплекс №9. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 7-9 беговых шагов. Спортивные и подвижные игры.	Комплексный	1			Уметь прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
65	ОРУ комплекс №9. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 7-9 беговых шагов. Спортивные и подвижные игры.	Комплексный	1			Уметь прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
66	ОРУ комплекс №9. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 7-9 беговых шагов. Спортивные и подвижные игры.	Комплексный	1			Уметь прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
67	ОРУ комплекс №9. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Комплексный	1			Уметь метать мяч на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9
68	ОРУ комплекс №9. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подведение итогов года.	Комплексный	1			Уметь метать мяч на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс УГГ-3	Комплекс ОРУ-9