



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФГОУ Школы № 201  
Е.В.Подольская  
31.08.2017

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**физическая культура**

**ФГОС**

5 класс

2 часа в неделю

Учитель: Андропов А.Ю.  
Фетисова Н.С.

2017-2018 учебный год

## Содержание программного материала

### 5 КЛАСС

#### Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

#### Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и

физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком;

прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Стартовый прыжок. Поворот при плавании кролем на груди. Кроль на груди (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 5 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

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 оснащённостью 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.

#### Общая характеристика учебного курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

#### Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается: в 5 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### Межпредметные связи

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

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

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий



целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

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

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

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

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

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;



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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта <sup>^</sup> Бол <sup>^</sup>	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Бег 60 м: м.: «5»-10,2 с.; «4» -10,8 е.; «3»-11,4 е.; д.: «5»-10,4 е.; «4»   10,9 е.; «3»-11,6 с.	Ком-плекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скорост- но-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершен	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с	Текущий	Ком-		

	ствования	Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	разбега; метать мяч в вертикальную цель		плекс 1		
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 x 1</i> ) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Ком-плекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенствова ... .	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий	Ком-плекс 1		
Спортивные игры (волейбол)							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		

	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий . Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
	Совершенство						
	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	комплексный						

	комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху Текущий	Ком- плекс 3		
	комплексны й						
	комплексны й						
	комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	комплексны й						
	комплексн ый	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми-ни-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Ком- плекс 3		
	комплексны й	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми-ни-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий			
	комплексн ый						

	комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	комплексный						
	комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
Гимнастика 18ч							
Висы. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

		сохранения правильной осанки. Подвижная игра «светофор»					
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «фигуры»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «веревочка под ногами»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «прыжок за прыжком»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в	Уметь: выполнять комбинацию	Оценка	Комплекс		



		колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей.	из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м: «5» - 6р «4» - 4р «3» - 1р Д. «5» - 19р «4» - 14 р «3» - 4р.	с 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «удочка»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

		движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит» развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «прыгуны и пятнашки» развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «прыгуны и пятнашки» развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «удочка » развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
Акробатика (6ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок перед. Эстафеты. Ору в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок перед. Подвижная игра «два лагеря». Ору в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок перед и назад. Подвижная игра «схема капитана». Ору в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок перед и назад. Подвижная игра «бездомный заяц». Ору в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок перед и назад. Подвижная игра «челнок». Ору в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок перед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2		
Кроссовая подготовка (18 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

(18 ч)		«Перебежка с выручкой». Развитие выносливости					
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий			
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

		Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости					
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий			
	Комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Пре-	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном	Текущий	Ком-		

	ованный	одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	темпе (до 20 мин)		плекс 1		
	Комбини- ованный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комбини- ованный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комбини- ованный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комбини- ованный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1		
Спортивные игры. Баскетбол (27ч)							
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Ком- плекс 3		

		грудь на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	технические действия в игре				
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		

	Комплек- сный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигателъ- ных действий	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек- сный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-бас- кетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек- сный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3		



	Комплексный	круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Оценка техники ведения	Комплекс 3		

	Изучение нового материала	снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	технические действия в игре	мяча с изменением направления			
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс		

		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	технические действия в игре		кс 3		
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов ( <i>ведение — остановка - бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по	Текущий.	Ком-		

	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	упрощенным правилам; выполнять правильно	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	плекс 3		
	Комплексный	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	технические действия в игре				
	Комплексный	Развитие координационных качеств					
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Легкая атлетика (10 ч)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		

	Совершенство	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40-50 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенство	Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Бег 60 м: м.: «5»- 10,2 е.; «4»- 10,8 е.; «3»- 11,4 е.; д.: «5» Щ 10,4 е.; «4»-10,9 е.; «3»-	Комплекс 4		

				11,6 с.			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Изучение нового материала Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоро-стно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скорост- но-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		