
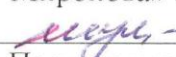


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия
№ 20 имени Героя Советского Союза В.Б.
Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/286 от 01.09. 2021г.

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

5 А, Б, В КЛАССЫ

Автор – составитель: Десинов А.Н.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 - 2022 учебный год

Паспорт рабочей программы

5 класс

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	5А-среда 2 урок пятница 4 урок; 5Б-понедельник 7 урок среда 1 урок; 5В-вторник 6 урок пятница 5 урок
Уровень обучения	Базовый

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: В.И.Лях, М.А.А.Зданевич: Просвещение, 2012г.).

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 обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б.Миронова» городского округа Саранск;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- 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 обучающихся, 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.

В примерную учебную программу по физической культуре внесены следующие изменения и дополнения:

Темы из раздела 1.5 «Лыжная подготовка» перенесены в разделы: 1.2 «Баскетбол», 1.7 «Волейбол», в связи с отсутствием, соответствующей нормам техники безопасности, площадки.

- *в содержание учебного предмета:*

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: 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.

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.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная 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.

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 5-9 классах 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 обучающимся 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 обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

В 5-9 классах данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

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

В 5-9 классах такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

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

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 5-6 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б.Миронова». Предмет «Физическая культура» изучается в 5-9 классах в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 9 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное — общее — частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 пере движений;
- 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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 долгую 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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же 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 объяснять 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, аргументированно 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: 5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче);

Содержание раздела: 5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

: Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: 5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: 5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Раздел 8. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Раздел 9. Кроссовая подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Раздел 6. Баскетбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие,)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Раздел 5. Волейбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие,)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздел: 5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»,

5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Максимальна я нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическо е обучение, ч.	Контрольн ый учет
I четверть				
I.	Раздел «Легкая атлетика»	10		
	Техника высокого старта		+	1
	Бег на короткие дистанции (30м, 60м)		+	1
	Метание малого мяча на дальность		+	1
	Бег на средние дистанции		+	1
II	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу		+	1
	Акробатическое соединение		+	1
	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись		+	1
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине		+	1
II четверть				
III	Раздел: «Баскетбол»	14		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		+	1
	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		+	1
	Броски с боку с места		+	1
	Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо.		+	1
III четверть				
IV	Раздел: «Волейбол»	14		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа на низкой перекладине (д.).		+	1
	«Челночный бег 3×10м».		+	1
	Верхние передачи двумя руками наброшенного партнером (высота подбрасывания и расстояние передачи).		+	1
	Нижняя прямая передача после набрасывания партнером.		+	1
	Нижняя прямая подача (с укороченного расстояния).		+	1
V	Раздел: «Уличный баскетбол»	6		
	Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге.		+	1
	Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз).		+	1
IV четверть				
VI	Раздел: «Гимнастика»	8		
	наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см) Акробатическое соединение:		+	1
	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись		+	1

	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз).		+	1
VII	Раздел «Легкая атлетика»	8		
	Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат.		+	1
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		+	1
	Бег – 1000м на результат.		+	1
	Итого			25

5 класс
Календарно-тематическое планирование на I четверть.
Общее количество часов – 18

№ Уро к а	Наименование раздела программы Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательн ого процесса)	Дата проведения	
									план	факт
Легкая атлетика – 10 часов										
1.	Спринтерский бег Высокий старт	4	Вводный	Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м. Закрепить технику прыжка в длину с места. Корригирующая гимнастика	Знать т. б. на занятиях л/а. Знать технику высокого старта.	Презентация на тему: «Техника безопасности по разделу «Легкая атлетика»	текущий	Прыжковые упражнения (https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws)	A-3.09 Б-6.09 В-3.09	
2	Прыжок в длину с места. Финальное усилие.		Обучение	Бег – 500м. Комплекс ОРУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Максимально быстрый бег на месте 2×10'. Бег с высокого старта 30 – 60 м (2 раза) Финальное усилие. Корригирующая гимнастика. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Презентация на тему: «Бег с высокого старта» https://www.youtube.com/watch?v=6fhrvqp4orA	текущий	Прыжковые упражнения	A-8.09 Б-8.09 В-7.09	
3	Передача эстафетной палочки сверху.		Совершенствования	Бег – 800м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на месте (сериями по 15 – 20 с.). Высокий старт и скоростной бег до 30 Передача эстафетной палочки сверху. Корригирующая гимнастика.	Знать технику передачи эстафетной палочки сверху.		Техника высокого старта	Прыжковые упражнения	A-10.09 Б-13.09 В-10.09	
4	Бег на результат 30 м		Контрольный	Бег – 500м. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 метров. КУ - Бег 30 метров – на результат (учет техники высокого старта). Спортивные игры. Корригирующая гимнастика	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. Уметь правильно выполнять команды высокого старта.		М. Д. 5.5-«5» 5.8-«5» 5.8-«4» 6.1-«4» 6.2-«3» 6.5-«3» СМГ М. Д. без учёта времени		A-15.09 Б-15.09 В-14.09	

5	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	3	Обучение	Бег – 600м. ОРУ на плечевой пояс. Метание на дальность с места – техника хлесткого движения кистью (в заключительной части броска) Развитие силовых качеств. Корригирующая гимнастика	Уметь выполнять заключительную часть броска.	Презентация на тему «Метание мяча». https://www.youtube.com/watch?v=AqaT_C7THGM	текущий	Метание малого мяча. (https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc)	A-17.09 Б-20.09 В-17.09	
6	Прыжок в длину с места. Метание мяча - активное включение в бросок туловища и ног.	4	Совершенствование	Бег – 800м. (Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с)). ОРУ в движении. Метание мяча за счет хлесткого движения всейметающей руки с активным включением в бросок туловища и ног. Развитие выносливости. Корригирующая гимнастика	Уметь включать в бросок туловище и ноги.	Техника прыжка в длину с места. https://www.youtube.com/watch?v=kPMOI7ZVw80		Метание малого мяча.	A-22.09 Б-22.09 В-21.09	
7			Совершенствование	Бег 1500 м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча – стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди, правая (левая) рука с мячом сверху. Развитие выносливости. Корригирующая гимнастика	Уметь демонстрировать технику в целом.		текущий	Совершенствовать технику метания. (https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc)	A-24.09 Б-27.09 В-24.09	
8	Метание мяча на дальность с шага.		Контрольный	Бег – 500м. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. КУ – метание мяча на дальность (м)			М. Д. 26м-«5» 23м-«5» 23м-«4» 17м-«4» 20м-«3» 14м-«3» СМГ М. Д. без учета результ.	прыжок в длину с места. https://www.youtube.com/watch?v=kPMOI7ZVw80	A-29.09 Б-29.09 В-28.09	
9.	Бег – 1500м		Контрольный	Бег - 400 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. КУ - Бег – 1500м на результат. Развитие скоростной выносливости Корригирующая гимнастика.	Уметь преодолевать дистанцию.		М. Д. 7.40-«5» 8.10-«5» 8.30-«4» 9.50-«4» 9.00-«3» 10.00-«3» СМГ М. Д. без учета времени	прыжок в длину с места. https://www.youtube.com/watch?v=kPMOI7ZVw80	A-1.10 Б-4.10 В-1.10	
10			Комплексный	Бег – 500м. ОРУ в движении. КУ - Прыжок в длину с места (см). Игра «Снайпер». Развитие двигательных качеств.	Уметь играть и соблюдать правила игры		Прыжок в длину с места: М. Д. 1.60-«5» 1.55-«5» 1.40-«4» 1.35-«4» 1.30-«3» 1.20-«3» СМГ М. Д. 1.70-«5» 1.50-«5» 1.50-«4» 1.40-«4»		A-6.10 Б-6.10 В-5.10	

							1.40-«3» 1.20-«3»			
Гимнастика - 8 часов										
11	Гимнастика СУ. Основы знаний Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.	8	Комплексный	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика	Фронтальный опрос	Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. https://www.youtube.com/watch?v=-JumiroQg4Y	текущий	Упражнения на гибкость. https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw	А-8.10 Б-11.10 В-8.10	
12	Акробатические упражнения. Поднимание ног до<90градусов	3	Комплексный	ОРУ, СУ. Акробатические упражнения: два кувырка вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты. Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). Поднимание ног до<90градусов. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корректирующая гимнастика.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Наклон вперед... https://www.youtube.com/watch?v=yxpb0puIdto	текущий	Упражнения на гибкость. https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw	А-13.10 Б-13.10 В-12.10	
13	Развитие гибкости.		Совершенствование	КУ – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (норматив комплекса ГТО). Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), кувырок вперед - назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в перед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Корректирующая гимнастика.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Кувырок вперед https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cvPt-2Q Кувырок назад https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w Стойка на лопатках. https://www.youtube.com/watch?v=vSHWo_v_rIYo	Наклон вперед... М. Д. «5» - +9; +13; «4» - +5; +6; «3» - +3; +4;	равновесие на правой (левой), кувырок вперед - назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в перед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	А-15.10 Б-18.10 В-15.10	
14	Опорный прыжок.	4	Контрольный	ОРУ КУ - Акробатическое соединение: Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика.	Уметь выполнять комбинации.		Техника выполнения комбинаций.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).	А-20.10 Б-18.10 В-19.10	

15	Развитие силовых способностей			ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Поднимание ног до<90градусов Развитие силовых качеств. Корригирующая гимнастика.	Знать технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок.		текущий	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).	A-20.10 Б-20.10 В-19.10	
16	Опорный прыжок.			ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Игра «Снайпер». Корригирующая гимнастика.	Знать технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок.		текущий	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).	A-22.10 Б-20.10 В-22.10	
17				Упражнения на осанку. КУ – Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).		Подъем туловища из положения лежа https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Q	Поднимание туловища ...за 1 мин (кол-во раз). М. Д. «5» - 35; 30; «4» - 30; 20; «3» - 20; 15;		A-22.10 Б-20.10 В-22.10	
18			Контрольный	Игра «Снайпер». Подведение итогов за I четверть.				Упражнения на осанку	A-22.10 Б-20.10 В-22.10	

5 класс
Тематическое планирование на II четверть.
Общее количество часов - 14

№ урок а	Наименование раздела программы Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательн ого процесса)	Дата проведения	
									план	факт
II четверть.										
Баскетбол – 14 часов										
19 (1)	Спортивные игры - Баскетбол Стойки, передвижения	14	Вводный	Инструктаж по Т. Б. на занятиях по разделу «Баскетбол». Стойка баскетболиста. Передвижения в разных направлениях. Ведение мяча правой – левой рукой. Передачи мяча во встречных колоннах. Корригирующая гимнастика	Исторические сведения. Уметь выполнять передвижения в стойке и разных направлениях. Правила игры в баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=9jxQzc1vqcM - ведение одной рукой змейкой.	текущий	https://www.youtube.com/watch?v=HJRnrRcfil8 -ведение в движении 5- 7кл		

20 (2)	Ведение мяча	14	Изучение нового материала.	Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. Вырывание мяча в парах на месте. Выбивание мяча в движении. Корригирующая гимнастика	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
21 (3)	Вырывание и выбивание мяча	2	Комплексный	Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. Вырывание мяча в парах на месте. Броски в кольцо с боку. КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. СМГ Приседание за 30 сек., (кол-во раз)		Разбор ошибок приведении мяча - https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI	Сгибание и разгибание... (кол-во раз). М. Д. «5» - 20; 15; «4» - 15; 10; «3» - 10; 5; СМГ Приседание за 30 сек., (кол-во раз) М. Д. 24 -«5» 19-«5» 22-«4» 18-«4» 20-«3» 17-«3»			
22 (4)	Остановка прыжком Остановка в два шага. Повороты	2	Комплексный	Комплекс упражнений со скакалкой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Вырывание мяча в парах на месте. Корригирующая гимнастика	Корректировка движений при ловле и передачи мяча Уметь переходить на разные виды ведения	https://www.youtube.com/watch?v=kc0ywwVsLmA - остановка – ведение – передача, броски		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		
23 (5)			Контрольный	Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. Передачи мяча во встречных колоннах. Выбивание мяча в движении. КУ - Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь переходить на разные виды ведения		Техника ведения мяча, перехода на разную высоту ведения	https://www.youtube.com/watch?v=d5XHoZV377E - Остановка в два шага. Повороты.		
24 (6)			Совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила.	Знать – что такое пробежка, двойное ведение, прыжок с мячом, фол.			Знать – что такое пробежка, двойное ведение, прыжок с мячом, фол.		
25 (7)	Бросок мяча.	4	Комплексный	ОРУ в движении. Броски одной и двумя руками с места;	Уметь владеть мячом.		текущий	https://www.youtube.com/watch?v=d5XHoZV377E		

				Бросок мяча одной рукой после ведения; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера. Корригирующая гимнастика	Уметь выполнять различные варианты передач. Повороты, остановка прыжком.			h?v=K3xhK8Wgw3k - упражнения с мячом.		
26 (8)	Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя от плеча	2	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча одной рукой после ведения; Передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча.	Корректировка движений при броске.	https://www.youtube.com/watch?v=FRFANcFeGwc – передачи с места		Броски одной и двумя руками с места;		
27 (9)			Совершенствование	Броски одной и двумя руками с места; Бросок мяча после приема «2 шага». Бросок после приема от партнера.				Броски одной и двумя руками с места;		
28 (10)	.		Контрольный	КУ – Броски в кольцо с боку, с места (кол-во раз). Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо. Корригирующая гимнастика.	Уметь попадать в кольцо		Броски с боку Из 5-ти бросков: "5" - 4 попаданий; "4" - 3-2; "3" - 1.			
29 (11)			Совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила.	Знать правила игры.			Знать – что такое пробегка, двойное ведение, прыжок с мячом, фол.		
30(1 2)	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в парах. Ловля передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения. Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Учебная игра 3х3.	Уметь делать передачи в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=EOwnU6WR-e8&t=72s - Круговая тренировка. Ведение, ловля и передача мяча, бросок.	текущий	Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо.		
31 (13)			Контрольный	Ведение на месте. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Ведение с обводкой фишек. КУ - Сочетание приемов: ведение - остановка - передача - ловля - бросок в кольцо. Прием "2 шага" без ведения с броском в кольцо.	Уметь правильно выполнять и применять приемы.	https://www.youtube.com/watch?v=6KAY4TqKn1w – 2 шага	Техника выполнения приемов	https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8Wgw3k - упражнения с мячом.		

32 (14)			Совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра баскетбол. Правила соревнований. Подведение итогов за II четверть.	Знать правила игры.					
------------	--	--	-------------------	--	---------------------	--	--	--	--	--

5 класс

Тематическое планирование на III четверть.

Общее количество часов - 20

№ урок а	Наименование раздела программы Тема урока	Кол – во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательн ого процесса)	Дата проведения	
									план	факт
III четверть.										
Волейбол – 14 часов										
33 (1)	Спортивные игры Волейбол Стойки и передвижения,	14	Изучение нового материала.	Вводный урок по разделу "Волейбол". Стойка игрока. Перемещения в стойке. Броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Обучение приему мяча снизу двумя руками. Корригирующая гимнастика.	Уметь выполнять положение «передача сверху»		текущий	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.), из виса лежа на низкой перекладине (д.)		
34 (2)	Броски мяча и ловля в положении "передача сверху".		Контрольный	ОРУ. СУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Обучение игре "Пионербол". Корригирующая гимнастика	Корректировка техники выполнения упражнений.	Презентация «правила игры «Пионербол»	Подтягивание... (кол-во раз). М. Д. «5» - 8; 17; «4» - 6; 11; «3» - 4; 8.	прием мяча снизу двумя руками.		
35 (3)			Контрольный	Повторить: броски мяча и ловля в положении "передача сверху". Совершенствование техники приема и верхней передачи двумя руками, наброшенная партнером. Прием мяча снизу двумя руками, наброшенный партнером. Знакомство - Нижняя прямая подача.		https://www.youtube.com/watch?v=W94VsN801R8 - нижняя подача кулаком	«Челночный бег» М. Д. «5»- 8.5; 8.9 «4»- 9.3; 9.7; «3»- 9.7; 10.1. СМГ без учета времени	https://www.youtube.com/watch?v=W94VsN801R8 - нижняя подача		
36 (4)			Комплексный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Верхняя передача наброшенная партнером через сетку. Атакующий удар (3 шага). Нижняя прямая подача.	Корректировка техники выполнения упражнений		текущий	Передача двумя руками сверху.		

				Корригирующая гимнастика						
37 (5)			Контрольный	КУ – верхние передачи двумя руками наброшенного партнером (высота подбрасывания и расстояние передачи). Учебная игра.			Техника выполнения передач			
			Совершенствовани е	ОРУ. Развитие координационных способностей. Верхняя передача двумя руками, наброшенная партнером. Нижняя передача двумя руками наброшенная партнером. Расстановка игроков на площадке. Игра "Пионербол". Корригирующая гимнастика	Уметь демонстрировать технику.		текущий	Передача двумя руками сверху.		
38 (6)	Развитие координационны х способностей.			ОРУ. Корригирующая гимнастика	Уметь делать верхние передачи					
39 (7)	Тактика игры (тактика вторых передач).		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Игра "Пионербол". Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Тактика свободного нападения. Корригирующая гимнастика	Корректировка техники выполнения упражнений		текущий	Правила игры.		
40 (8)	Нижняя прямая подача мяча.	7	Изучение нового материала.	Верхние передачи через сетку в парах. Нижняя прямая передача после набрасывания партнером Обучение нижней прямой подаче мяча. Корригирующая гимнастика			Техника выполнения приема	Нижняя прямая подача мяча. нижняя прямая передача после набрасывания партнером.		
41 (9)			Совершенствовани е	Разучивание нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Совершенствование тактики первых и вторых передач. Учебная игра (позиционное нападение).				нижняя прямая передача после набрасывания партнером.		
			Контрольный	Перемещения. КУ - нижняя прямая передача после набрасывания партнером. Учебная игра (нижняя прямая подача) Корригирующая гимнастика			Техника выполнения упражнения.			
42 (10)			Совершенствовани е	Мини-соревнования. Учебная игра "Пионербол" (тактика вторых передач). Развитие двигательных качеств посредством игры	Знать правила игры.					
43 (11)	Прямой нападающий удар	5	Комплексный	Прием нижней прямой подачи. Обучение прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, подача). Учебная игра «Пионербол». Корригирующая гимнастика	Уметь выполнять нижний прием подачи.			Нижняя прямая подача мяча.		

44 (12)			Комплексный	"Недоброс". Совершенствование нападающего удара. Нижняя прямая подача по зонам. Передача в зонах: 5-2-3; 1-2-3; 1 Учебная игра «Пионербол» (совершенствование комбинаций тактики свободного нападения). Корректирующая гимнастика				Нижняя прямая подача мяча.		
45 (13)			Контрольный	Перемещения. КУ – нижняя прямая подача (с укороченного расстояния). Передачи верхние и нижние в парах на месте. Нижний прием после нападающего удара на месте. Учебная игра «Пионербол». Корректирующая гимнастика	Уметь выполнять подачу		нижняя прямая подача: «5» - 2 из 3 «4» - 1 из 3 «3» - 0(техника) из 3 СМГ без учета результата	Правила игры.		
46 (14)			Совершенствовани е	Мини-соревнования. Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство. Корректирующая гимнастика	Знать правила игры. Уметь судить.					
47 (1)	Спортивные игры «Уличный баскетбол» Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге.	6	Комплексный	Бег с изменением направления и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой от плеча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге. Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол			Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге.		
48 (2)	Сочетание приемов Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз)		Совершенствова ние ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. 1.Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге. 2.Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз). Учебная игра «Уличный баскетбол». Развитие координационных способностей. Корректирующая гимнастика	Уметь выполнять сочетание приемов.			Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге.		
49 (3)	Бросок мяча в два шага		Контрольный	КУ – Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге. Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Бросок мяча в два шага	Уметь выполнять бросок после двух шагов.		М. «5»-7; «4»-5; «3»-3; СМГ Д. 6; 4; 2.	Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз)		

				после ведения. Корректирующая гимнастика			без учета			
50 (4)			Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Бросок мяча в два шага после ведения. Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз) Учебная игра «Уличный баскетбол». Корректирующая гимнастика	Знать правила игры.			Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз)		
51 (5)			Контрольный	Сочетание приемов: ловля на месте – передача – рывок – бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. КУ - Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз) Учебная игра «Уличный баскетбол» Корректирующая гимнастика	Уметь выполнять приемы		Техника выполнения приемов.			
52 (6)			Совершенствование ЗУН	Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча в два шага после ведения Учебная игра «Уличный баскетбол». Подведение итогов за III четверть. Корректирующая гимнастика	Знать правила игры. Уметь выполнять передачи и броски в кольцо.			Подвижные игры на свежем воздухе		

5 класс

Тематическое планирование на VI четверть.

Общее количество часов - 16

№ Уро к а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
VI четверть.										
Гимнастика - 8 часов										
53 (1)	Гимнастика	СУ. Основы знаний Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.	8	Комплексный	Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корригирующая гимнастика	Фронтальный опрос	текущий	Упражнения на гибкость.		
54 (2)		Акробатические упражнения. Поднимание ног до<90градусов	3	Комплексный	ОРУ, СУ. Акробатические упражнения: два кувырка вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты. Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). Поднимание ног до<90градусов. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Корригирующая гимнастика.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Упражнения на гибкость.		
55 (3)		Развитие гибкости.		Совершенствовани е	КУ – наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см) Акробатическое соединение: Шагом правой (левой) вперед – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), кувырок вперед - назад, перекач назад в стойку на лопатках, перекач в перед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Корригирующая гимнастика.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Наклон вперед... М. Д. «5» - +9; +12; «4» - +5; +9; «3» - +3; +6;	Подтягивание на ... перекладине.		
56 (4)		Опорный прыжок.	4	Контрольный	ОРУ КУ - Акробатическое соединение: Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Развитие координационных способностей. Корригирующая гимнастика.	Уметь выполнять комбинации.	Техника выполнения комбинаций.	Подтягивание на ... перекладине.		
57 (5)		Развитие силовых способностей			ОРУ на осанку. СУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Поднимание ног до<90градусов Развитие силовых качеств. Корригирующая гимнастика.	Знать технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок.	текущий			
58		Сгибание и		Комплексный	Эстафеты. ОРУ в движении.	Знать дыхательные		Сгибание и		

(6)		разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).			Дыхательные упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Развитие силовых качеств. Корректирующая гимнастика.	упражнения. Корректировка техники выполнения опорного прыжка.	текущий	разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).		
59 (7)				Контрольный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. КУ – Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). 1. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин). Корректирующая гимнастика Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения опорного прыжка	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).		
60 (8)				Контрольный	Упражнения на осанку. КУ – Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз). Игра «Снайпер».		Поднимание туловища ... за 1 мин (кол-во раз). М. Д. «5» - 25; 22; «4» - 20; 19; «3» - 16; 15;	Упражнения на осанку		
61 (1)	Легкая атлетика	Высокий старт Спринтерский бег Эстафета	8 4	Вводный	Инструктаж по т.б. на занятиях по л/а. Бег – 600м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Высокий старт до 10-15 м Встречная эстафета. Корректирующая гимнастика	Знать т. б. на занятиях л/а. Передача эстафетной палочки сверху.		Прыжки со скакалкой.		
62 (2)		Развитие скоростных способностей.		Обучение	Бег – 800 м. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег с высокого старта 30 – 60 м с максимальной скоростью. Корректирующая гимнастика Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать технику высокого старта в беге на короткие дистанции.	текущий	Прыжки со скакалкой.		
63 (3)		Бег на результат 30 м		Контрольный	Бег – 500м. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат. СМГ - Прыжки через скакалку за 30 сек., раз. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.	М. Д. «5»- 5.7; 5.9 «4»-6.0; 6.2 «3»-6.7; 6.6 СМГ М. Д. без учёта времени СМГ М. Д.			

							37-«5» 40-«5» 29-«4» 32-«4» 21-«3» 25-«3»			
64 (4)	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	Техника метания Развитие выносливости.	3 4	Обучение	Бег – 1000м Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров (с места; с 4 – 5 шагов разбега) Корректирующая гимнастика. Развитие выносливости.	Уметь подбирать разбег.	текущий	Метание малого мяча.		
65 (5)		Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости		Совершенствование	Бег – 1000м (2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Упражнения на развитие плечевого пояса. Метание на дальность (Бросок и торможение после броска). Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать заключительное движение кисти.	текущий	Метание малого мяча.		
66 (6)		Метание мяча на дальность		Контрольный	Бег – 500м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Корректирующая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику в целом.	М. Д. 26м-«5» 23м-«5» 23м-«4» 17м-«4» 20м-«3» 14м-«3» СМГ М. Д. без учета результата			
67 (7)	Бег – 1000м			Контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег – 1000м на результат. Корректирующая гимнастика Развитие выносливости.		М. Д. 4.30-«5» 5.00-«5» 5.00-«4» 5.30-«4» 5.30-«3» 6.00-«3» СМГ без учета времени			
68 (8)				Комплексный	Бег – 500м. ОРУ в движении. Спортивные игры. Правила поведения на водоемах. Подведение итогов.	Знать правила поведения на водоемах		Подвижные игры на свежем воздухе.		