## Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Андреевская средняя школа № 3

 «Утверждаю»

##  Руководитель ОО:

##  Директор МБОУАндреевской СШ №3

 Приказ от 29.08.2018 г. № 34(б)

##  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Колганов А.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования: основное общее образование (5 класс)

Количество часов: 65 (праздничные дни- 08.03.2019, выходные дни- 03.05.2019, 10.05.2019)

Учитель: Московченко Вера Владимировна

Программа разработана на основе: Программы курса: «Физическая

культура». /Авторы: ВиленскийМ.Я.,Туревский И.М.,Торочкова Т.Ю.,

СоколкинаВ.А.,и др./ Москва, Просвещение,2014 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного курса.
3. Место учебного курса в учебном плане.
4. Содержание курса.
5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематическое планирование.

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.

 8.Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура 5 класс» и система их оценивания.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

-ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 29.12 г.№ 273-ФЗ(ред от 13.07.2015 г.) «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»(с изменениями и дополнениями,вступил в силу с 24.07.2015 г.)

-СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Вестник образования России.2004.№ 12.С.107-119) приказ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

-ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897

-Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. От 18.04.2011. М.: Просвещение,2011

-Примерные программы основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура

-учебники, вошедшие в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в школах 2015-2016 гг. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников,рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего,основногообщего,среднего общего образования» с изменяющими документами- Приказы Министерства образования и науки РФ от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38,от 21.04.2016 г. № 459

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

-Изменения в федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования и науки РФ от 03.06.2011 г. № 1994)

-Учебный план МБОУ Андреевской СШ №3 на 2016 -2017 учебный год

-Положение о рабочей программе учителя;

-Конвенция ООН о правах ребенка ( принята ООН в 1989 г., вступила в силу в России в 1990 г.)

-Закон Ростовской области «Об образовании в Ростовской области»

-Обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету (Приказ МО от 19.05.98 № 1276)

-Закон « Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Принят 9 июля 1998 г. с изменениями 30 июня 2007 г.)- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ Андреевкая СШ № 3 на 2016-2017 учебный год.

-Годовой календарный график МБОУ Андреевской Сш № 3 на 2016-2017 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): Физическая культура. 5 классМ.Я.Виленский, И.М.Торочкова и др.: учебник для общеобразовательных. учреждений - М.: Просвещение 2014 г., 239 с. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / М.Я.Виленский, И.М.Торочкова и др. - М.: Просвещение, 2014; 8-9 класс Физическая культура В.И.Лях- М.Просвещение,2014 г., 256 с.,Физическая культура 10-11 класс В.И.Лях, А.А.Зданевич- М. Просвещение,2013 г.-237 с.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**Цель и задачи учебного курса «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью - 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование*культурыдвижений, 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 обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* 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.

**Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

Cпецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах:физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5,6 выделяется 2 учебных часа в неделю 7 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: в 7,8,10 классах по 105 часов, 9,11 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

* история физической культуры
* физическая культура (основные понятия)
* физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
* оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

* физкультурно-оздоровительная деятельность
* спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

***Новизна***  рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

 При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

* развивающее обучение;
* информационно- коммуникативные;
* личностно-ориентированное;
* игровые;
* здоровье-сберегающие.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  Вид программного материала | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Легкая атлетика | 17 |
| 3. | Гимнастика | 14 |
| 4. | Спортивные игры | 21 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 4 |
| 6. | Легкая атлетика | 9 |
|  | Всего | 65 |

Контрольные упражнения по развитию физических качеств 5 класс по четвертям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть |  Контрольные упражнения |  мальчики |  девочки |
|  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1 | Бег 30 метров (сек) | 5,0 | 6,1 | 6,3 | 5,1 | 6,3 | 6,4 |
| Подтягивание (раз) | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| Кроссовый бег 1000м (мин.сек) | 3.40 | 4.20 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 2 | Челночный бег 3-10м (сек) | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| «Пистолет» (раз) | 14 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 |
| Поднимание прямых ног на лестнице до 90 градусов (раз) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| На координацию работы рук (сек) | 10.4 | 13.5 | 15.6 | 10.8 | 13.2 | 16.0 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 1 мин (раз) | 135 | 120 | 110 | 135 | 120 | 110 |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 39 | 34 | 30 | 32 | 27 | 21 |
| Гибкость (см) | 10 | 6 | 2 | 15 | 8 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Подтягивание из виса (раз) | 6 | 4 | 1 | - | - | - |
| 4 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 10.3 | 10.7 | 11.2 |
| Бег 1500м (мин.сек) | 7.40 | 8.10 | 8.50 | 8.10 | 8.50 | 9.10 |
| Метание мяча на дальность (м) | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Бег 30м (сек) | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| Шестиминутный бег (м) | 1300 | 1000 | 900 | 1100 | 850 | 700 |

В результате изучения физической культуры учащийся 5 класса должен знать:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных качеств;

Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Осуществлять судейство по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств;

Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Содержание программы**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

*- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

*- варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- остановка двумя шагами и прыжком;*

*- повороты без мяча и с мячом;*

*- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

*- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

*- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

*- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

*- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

*- ведение мяча по прямой;*

*- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

*- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

*- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки;прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

*КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5класс*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д7з** | **Дата прове­дения** |
|  |  |  |  |  |  | **план** | **факт** |
| 1 | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Легкая атлетика (17 ч)** |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (5 ч) | 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 | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого **старта(60м)** | Текущий | Ком­плекс 1 | 04.09. | 04.09 |
|  | 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 | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта **(60 м)** | Текущий | Ком­плекс I | 07.09 | 07.09 |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до **10-15** м), бег по дистан­ции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта **(60 м)** | Текущий | Ком­плекс 1 | 11.09 | 11.09 |
|  | 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 | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта **(60 м)** | Текущий | Ком­плекс 1 | 14.09 | 14.09 |
|  | Учетный**Входной контроль** | Бег на результат **(60** м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого **старта(60 м)** | Бег **60 м:** м.:  | Ком­плекс 1 | 18.09 | 18.09 |
| 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 I) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | Ком­плекс 1 | 21.09 | 21.09 |
| Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель (1 х I) с 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Ком-плекс I | 25.09 | 25.09 |
| Совершенст­вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Ком­плекс 1 | 28.09 | 28.09 |
| Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка тех­ники выпол­нения прыж­ка в длину с разбега | Ком­плекс 1 | 02.10 | 02.10 |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение нового мате­риала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Ком­плекс 1 | 05.10 | 05.10 |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | Ком­плекс 1 | 09.10 | 09.10 |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре-одоление пре­пятствий (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег (10,мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс I | 12.10 | 12.10 |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 16.10 | 16.10 |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 19.10 | 19.10 |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (15 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 23.10 | 23.10 |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (15 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий |  | 26.10 | 26.11 |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (15 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 | 06.11 | 06.11 |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (17 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег по пересеченной местности *(2 км).* ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Разви­тие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Бег 2 км без учета времени | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (14 ч)** |  |  |  |  |  | 15,11 | 15,11 |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (4 ч) | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2а | 09.11 | 09.11 |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Под­вижная игра «Светофор» | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 | 13.11 | 13.11 |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 | 16.11 | 16.11 |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 | 20.11 | 20.11 |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыж­ком». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе:  | Ком­плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч) | Изучение нового мате­риала | 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 прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 | 23.11 | 23.11 |
| 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 прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 | 27.11 | 27.11 |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по два вколонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Прыжок ноги врозь. Под­вижная игра «Кто обгонит?». Развитие сило­вых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  | 30.11 | 30.11 |
| Комплексный | Перестроение из колонны по четыре 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 **а** | 04.12 | 04.12 |
| Комплексный | Перестроение из колонны по четыре 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 |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мя­чами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | Ком­плекс 2 |  |  |
| Акробатика **(6** ч) | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 | 07.12 | 07.12 |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 | 11.12 | 11.12 |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 | 14.12 | 14.12 |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 | 18.12 | 18.12 |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 | 21.12 | 21.12 |
| Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед 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 | 25.12 | 25.12 |
| **Спортивные игры (21 ч)** |
| Волейбол (12 ч) | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Перс-дача мяча двумя руками сверху вперед. Эста­фета с элементами волейбола. Техника безо­пасности при игре в волейбол | Уметь: играть в волейбол по упро­шенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 | 28.12 | 28.12 |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Под­вижная игра «Пасовка волейболистов» | Уметь: играть в волейбол по упро­шенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 | 11.01 | 11.01 |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стой­ки и пере­движений | Ком­плекс 3 | 15.01 | 15.01 |
| Совершенст­вования |  | 18.01 | 18.01 |
| 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» | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.01 | 22.01 |
| 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 | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3а | 25.01 | 25.01 |
| Комплексный | 29.01 | 29.01 |
| Комплексный | 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 | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники передачи мяча двумя рука­ми сверху | Ком­плекс 3 | 01.02 | 01.02 |
| Комплексный | Текущий |  | 05.02 | 05.02 |
| Комплексный | 08.02 | 08.02 |
|  | Комплексный | 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 | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 | 12.02 | 12.02 |
| Комплексный | 15.02 | 15.02 |
| 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 | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумяруками 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 | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники ниж­ней прямой подачи | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Баскетбол(9 ч) | Изучениенового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Остановкапрыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь:** играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 а | 19.02 | 19.02 |
| 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.02 | 22.02 |
|  | 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 26.02 | 26.02 |
| 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники стой­ки и пере­движений игрока | Ком­плекс 3 | 01.03 | 01.03 |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой **(левой)** 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 двигатель­ных действий | **Уметь:** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 05.03 | 05.03 |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-бас­кетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 12.03 | 12.03 |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с мес­та. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3  | 15.03 | 15.03 |
| Комплексный | Оценка тех­ники веде­ния мяча на месте | 19.03 | 19.03 |
|  | 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 | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.03 | 22.03 |
| Изучение нового мате­риала |  |  |
| 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. 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 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя ру­ками снизу в движении после ловли мяча. По­зиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники веде­ния мяча с изменени­ем направ­ления | Ком­плекс 3 |  |  |
| 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 качеств | **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 | Оценка тех­ники броска снизу в движ |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. 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 |  |  |
| Совершенст­вования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов **(ве­дение - остановка - бросок).** 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 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| 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 | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча с места | 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитиекоординационных качеств | **Уметь:** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники броска од­ной рукой от плеча в движении | Ком­плекс 3 а |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** (3 ч) |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (3 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег **(10 мин).** ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости. **Инструктаж по ТБ.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе **(до 20 мин)** | Текущий | Ком­плекс 4 | 02.04 | 02.04 |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег **(12 мин).** ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе**(до 20 мин)** | Текущий | Ком­плекс 4 | 05.04 | 05.04 |
| *Комбиниро­ванный* | *Равномерный бег* (13 мин). *ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости* | **Уметь:** *бегать в равномерном темпе* (до 20 мин) | *Текущий* | *Ком­плекс 4* | 09.04 | 09.04 |
| *Комбиниро­ванный* | *Равномерный бег* (15 мин). *ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости* | **Уметь:** *бегать в равномерном темпе* (до 20 мин) | *Текущий* | *Ком­плекс* 4 |  |  |
| *Комбиниро­ванный* | *Равномерный бег* (16 мин). *ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости* | **Уметь:** *бегать в равномерном темпе* (до 20 мин) | *Текущий* | *Ком­плекс 4* |  |  |
| *Комбиниро­ванный* | *Равномерный бег* (17 мин). *ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости* | **Уметь:** *бегать в равномерном темпе* (до 20 мин) | *Текущий* | *Ком­плекс 4* |  |  |
| *Комбиниро­ванный* | *Равномерный бег* (18 мин). *ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Раз­витие выносливости* | **Уметь:** *бегать в равномерном темпе* (до 20 мин) | *Текущий* | *Ком­плекс 4* |  |  |
| *Комбиниро­ванный* | *Равномерный бег* (18 мин). *ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости* | **Уметь:** *бегать в равномерном темпе* (до 20 мин) | *Текущий* | *Ком­плекс 4* |  |  |
| *Учетный* | *Равномерный бег* (20 мин). *ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Не­вод». Развитие выносливости* | **Уметь:** *бегать в равномерном темпе* (до 20 мин) | *Бег 2 км без учета времени* | *Ком­плекс 4* |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) |
| **Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч)** | **Изучение но­вого материала** | **Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ.** | **Уметь: бегать на дистанцию 1000 м** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 12.04 | 12.04 |
|  | **Совершенст­вования** | **Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)** |  |  | 16.0419.04 | 16.0419.04 |
| **Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (4 ч)** | **Комбиниро­ванный** | **Высокий старт (до 10-15м), беге ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных по­ложений.**  | **Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 23.04 | 23.04 |
|  | **Совершенст­вования** | **Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета** | **Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 26.04 | 26.04 |
|  | **Совершенст­вования** | **Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета (передача па­лочки). Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма** | **Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 30.04 | 30.04 |
|  | **Учетный** | **Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки** | **Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 07.05 | 07.05 |
|  | **Учетный** | **Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу** | **Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта** | **Бег 60 м: м.:**  | **Ком­плекс 4** |  |  |
| **Прыжок в длину с разбега. Ме­тание малого мяча (3ч)** | **Изучение нового мате­риала** | **Прыжок в длину с разбега** *(подбор разбега и от­талкивание).* **Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств** | Уметь: **прыгать в длину с разбега; метать малый мяч на дальность** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 14.05 | 14.05 |
| **Комбиниро­ванный** | **Прыжок в длину с разбега***.* **Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств** | Уметь: **прыгать в длину с разбега; метать малый мяч на дальность** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 17.05 | 17.05 |
| **Комбиниро­ванный** | **Прыжок в длину с разбега***.* **Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств** | Уметь: **прыгать в длину с разбега; метать малый мяч на дальность** | **Текущий** | **Ком­плекс 4** | 21.05 | 21.05 |
|  | **Зачетное занятие** | **Практический зачет** |  |  |  | 24.05 | 24.05 |
|  | **Зачетное занятие** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Зачетное занятие** |  |  |  |  |  |  |

Приложение 1

**Контрольные упражнения по развитию физических качеств 5 класс**

**мальчики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение****(тест)** | **Воз-раст** |  |
| **отлично** | **хорошо** | **Удовл.** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1  | 4,7 |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| 5. | Силовые  | Подтягивание: на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |
| 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |

Приложение 2

**Девочки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение****(тест)** | **Воз-раст** |  |
| **отлично** | **хорошо** | **отлично** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| 14 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 15 | 6,0 | 5,8- 5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 130 и ниже | 150 - 175 | 185 и выше |
| 12 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| 13 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| 14 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| 15 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 4 и ниже | 8 - 10 | 15 и выше |
| 12 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| 13 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| 14 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 5. | Силовые  | Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа | 11 | 4 и ниже | 10 - 14 | 19 и выше |
| 12 | 4 | 11 - 15 | 20 |
| 13 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| 14 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| 15 | 5 | 12 - 13 | 16 |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материа­лом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный обра­зовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не толь­ко собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (дина­мику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный мо­мент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологиче­ские особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в стар­ших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физ­культурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оцениванияуспеваемости по базовым составляющим физиче­ской подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глу­бина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка **5** | Оценка **4**  | Оценка **3**  | Оценка **2**  |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения исполь­зовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**I. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следую­щие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинирован­ный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка **5** | Оценка **4**  | Оценка **3** | Оценка **2**  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Движение или отдельныеего элементы выполненыправильно, с соблюдениемвсех требований, без ошибок, легко, свободно, четко,уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащемритме; ученик понимаетсущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученикдействует так же, как и впредыдущем случае, нодопустил не более двухнезначительных ошибок | Двигательное действие восновном выполнено правильно, но опущенаоднагрубая или несколько мелких ошибок, приведших кскованности движений,неуверенности. Учащийсяне может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельныеего элементы выполненынеправильно, допущеноболее двух значительныхили одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка **5** | Оценка **4** | Оценка **3**  | Оценка **2** |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства иинвентарь и применять ихв конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности иоценивать итоги | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборесредств;- контролирует ход вы­полнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощьюучителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может вы-полнить самостоятельнони один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка **5**  | Оценка **4** | Оценка **3**  | Оценка **2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, пре-дусмотренномуобязательным минимумом подготов-ки и программой физического воспитания, котораяотвечает требованиям государственного стандарта иобязательного минимумасодержания обучения пофизической культуре, и высокому приросту ученика впоказателях физическойподготовленности за определенный период времени | Исходный показатель со-ответствует среднемууровню подготовленностии достаточному темпуприроста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности инезначительному приросту | Учащийся не выполняетгосударственный стандарт, нет темпа роста показателей физическойподготовленности |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.дляобщеобразоват. организаций/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2014 г. – 239 с.: . Физическая культура 10-11 класс Лях В. И., Зданевич А. А./ «Учебник для общеобразовательных организаций». – М.: Просвещение, 2013 г.-237 с.
4. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
5. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
6. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
7. Энциклопедия для детей.-Том 20.Спорт.-М.,2010
8. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника.Уроки культуры здоровья-М.,2006

**Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано протокол заседания методического советаМБОУ Андреевская СШ № 3от 24.08.2018 г. №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Геращенко Е.Н. |  | Согласовано заместитель директорапо УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Геращенко Е.Н.\_\_\_\_\_24августа 2018 г. |