

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Администрация г.о. Лобня

МБОУ лицей

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР



Федосихина И.В.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ лицей

 Иванов А.Б.

Приказ №1

от "26" 08 2022 г.

от "30" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

г.о Лобня, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её

базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, действующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастнo-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- Демонстрировать уровень физической подготовленности: по нормативу ГТО.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	8	5-6	1	19	12-15	5
Прыжок в длину с места, см	205	170-190	150	200	160-180	140
Наклон вперед из положения сед	9	5-7	2	18	10-12	6
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,0-5,4	6,2
6-минутный бег, м	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800

1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	
1	2	3	
№1	Основы знаний о физической культуре		
	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	3 часа - в течение всего года, входит в обучение, по всему разделу №3	
	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе		
	Знакомство с историей древних Олимпийских игр		
	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека		
№2	Способы самостоятельной деятельности		
	Составление дневника физической культуры	5 часов - в течение всего года, входит в обучение, по всему разделу №3	
	Режим дня и его значение для современного школьника		
	Самостоятельное составление индивидуального режима дня		
	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели		
	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника		
	Измерение индивидуальных показателей физического развития		
	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
	Организация и проведение самостоятельных занятий		
	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы		
	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца		
	Ведение дневника физической культуры		
№3	Физическое совершенствование	В процессе Гимнастика с элементами акробатики	
	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики		
	Водные процедуры после утренней зарядки		
	Упражнения на развитие гибкости		
	Упражнения на развитие координации		
	Упражнения на формирование телосложения		
	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность, Упражнения утренней зарядки		
	Легкая атлетика		28
	Спортивные игры		13
	Лыжная подготовка		12
	Гимнастика с элементами акробатики	15	
№4	Спорт		
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30 часов - в течение всего года, входит в обучение, по всему разделу №3	
	Итого:	68	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Легкая атлетика
Кол-во часов	28 часа
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.</p>
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения легкоатлетическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; - способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка (дисциплинированности, уверенности, смелости и настойчивости в достижении цели) и овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень

работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.

Должны уметь: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3x10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180
К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
К координации	Челночный бег 3x10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0

Тема Спортивные игры

Кол-во часов 13 часов

. **Модуль** настольный теннис. Игровые действия в настольном теннисе. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Модуль

	«Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. <p>Предметные:</p> <p>Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом и ракеткой.</p> <p>Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол, настольный теннис) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом и ракеткой.</p> <p>Должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>
Тема	Лыжная подготовка
Кол-во часов	12 часов
	. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования

	<p>упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p>
<p>Цель и задачи изучения темы</p>	<p>Цель: содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и совершенствовать технику лыжных ходов в условиях учебной и игровой деятельности; - развивать выносливость, быстроту и координацию движений; - развивать интерес к занятиям лыжным спортом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.
<p>Требования к уровню подготовки обучающихся</p>	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. <p>Предметные:</p> <p>Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p>Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p>Должны демонстрировать: технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м с фиксацией времени.</p>

Тема	Гимнастика с элементами акробатики
Кол-во часов	15 час
	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке. Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно». Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию гибкости, координационных, силовых и скоростно-силовых способностей с помощью гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику выполнения общеразвивающих комплексов, акробатических комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах и строевой подготовки в условиях учебной деятельности; - развивать гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности; - способствовать укреплению и сохранению правильной осанки, овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. <p>Предметные: Должны знать и иметь представление: технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения</p>

<p>правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Должны уметь: выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения лежа с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.</p> <p>Должны демонстрировать:</p>				
	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5-6	12-15
	К гибкости	Наклон вперед из положения сед, см	5-7	10-12

Поурочное планирование изучения темы					
№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока	Содержание урока по УМК	Понятийный аппарат	Основные виды деятельности обучающихся	Виды диагностического контроля
1	2	3	4	5	6
1 Легкая атлетика 15 часов	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	с.78Правила поведения на занятиях;с. 80 Бег с высокого старта	лёгкая атлетика, ускорение.	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта.	устный опрос
2	Бросковые шаги. Метание малого мяча на дальность.	с. 88 метание с разбега	держание мяча, бросковые шаги, финальное усилие	Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.	само-проверка
(3)	Тест – бег на 30 м.	с. 80Бег с высокого старта	старт, стартовый разбег, финиширование, ускорение	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат.	тест
(4)	Бег на местности в медленном темпе до 12мин.	с. 82 Техника бега на средние и длинные дистанции	бег, выносливость	Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	самост. работа
(5)	Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	с. 80	ускорения, приставные прыжки, с захлестыванием голени, семенящий.	Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.	самост. работа.

(6)	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	с. 89 упражнения	набивной мяч, бросок из-за головы, от груди.	Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	самост. работа
(7)	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	с. 86 способ «перешагивание»	разбег, длина шага, маховая и толчковая нога.	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	само-проверка
(8)	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	с.82бег 6 мин	прыжки на месте, после разбега на горку матов, через скамейки, через скакалку.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	тест
(9)	Тест – прыжок в длину с места.	с. 85 описание теста	толчок, приземление.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
(10)	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	с. 78техника легкоатлетических видов спорта	круговая тренировка	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	само-проверка
(11)Баскетбол 11 часов	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	с. 158 перемещение, стойка	защитная и основная стойка, перемещение приставными шагами, спиной вперед	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	устный опрос
(12)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	с.160 ловля и передача мяча в движении;с. 89 описание игры	передача мяча двумя руками от груди в движении	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	взаимо-проверка
(13)	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	с.160 ловля и передача мяча в движении	передача мяча одной рукой от плеча	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.	само-проверка
(14)	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	с.160 передачи мяча	координация движений, ловля,	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	самост. работа

			передача		
(15)	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	с. 161 ловля и передача мяча в движении	передача мяча одной рукой от плеча	Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	КУ
(16)	Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	с.161 броски мяча	бросок мяча	Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.	выборочн. зачет
(17)	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	с. 161 описание игры	баскетбольное кольцо, игра	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	самост. работа
(18) Гимнастика 21 час	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	с. 151 правила поведения на занятиях	гимнастика	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	устный опрос
(19)	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	с. 152 перестроения	основная стойка, шеренга, колонна, уступ, смыкание, размыкание	Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.	взаимо-проверка
(20)	Техника выполнения моста из положения лежа.	с. 157 упражнения	опора, мост	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	самост. работа
(21)	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в два приема.	с. 154 лазанье	канат, силовые способности	Выполнять лазанье по канату в два приема.	само-проверка
(22)	Контроль техники прыжка в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину).	с. 151 прыжок	техника прыжка	Демонстрировать технику прыжка в упор присев и соскок прогнувшись.	КУ
(23)	Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно.	с.153 кувырки вперед	лазанье, кувырок	Выполнять кувырки вперед слитно, соблюдая правильную технику.	взаимо-проверка
(24)	Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	с. 156 упражнения	обруч, набивной мяч	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	самост. Работа
(25)	Контроль техники лазанья по канату в два приема.	с. 154 лазанье	канат, силовые способности	Демонстрировать технику лазанья по канату в два приема.	КУ
(26)	Комплекс упражнений для развития гибкости.	с. 156 стретчинг	стретчинг, наклон, разгибание, поворот	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	самост. работа
(27)	Упражнения на	с. 152	равновесие,	Выполнять	самост.

	гимнастическом бревне, скамейке	упражнения в равновесии	ходьба на носках, выпады, повороты	упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, сохраняя равновесие.	работа
(28)	Тест - наклон вперед из положения сед.	с. 157 описание теста	сед, наклон вперед	Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.	тест
(29)	Упражнения для развития координации движений.	с. 151 методика развития	разноименные, однонаправленные и разнонаправленные движения	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	самост. работа
(30)	Строевые упражнения. Фигурная маршировка. Подтягивания и висы на перекладине	с. 35 фигурная маршировка с. 155	противоход, змейка, петля, вис стоя, вис лежа	Выполнять строевые упражнения по команде учителя. Выполнять висы и подтягивания на перекладине; Проявлять силовые способности.	самост. работа
(31)	Тест по подтягиванию из виса и виса лежа.	с. 154 описание теста	вис лежа, вис, подтягивание	Демонстрировать развитие силы в контрольном упражнении.	тест
(32)	Гимнастическая полоса препятствий.	с. 157 преодоление препятствий	гимнастические и акробатические упражнения	Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	само-проверка
(33) Лыжная подготовка 12 часов	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	с. 172 травматизм и меры предупреждения; с. 172 лыжная подготовка	лыжные гонки, биатлон, двоеборье, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	устный опрос
(34)	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	с. 173 поворот переступанием	шеренга, поворот переступанием	Выполнять повороты переступанием на месте и в движении	взаимо-проверка
(35)	Повторение техники одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	с. 172 методика обучения	одновременный бесшажный ход	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	само-проверка
(36)	Повторение техники подъема «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	с. 173 подъем «елочкой»	подъем «елочкой», упражнения	Выполнять технику подъема «елочкой»; ОРУ на лыжах.	само-проверка
(37)	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	с. 172 текущий учет	выносливость	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.	КУ

38)	Техника попеременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	с. 172 методика обучения	попеременный двухшажный ход	Осваивать и выполнять технику попеременного двухшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	самост. работа
(39)	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	с. 172 передвижение на лыжах	упражнения, техника лыжных ходов	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500м с максимальной скоростью.	само-проверка
(40)	Эстафеты с передачей палок Контроль техники подъема «елочкой».	с. 173 эстафеты с.173 текущий учет	эстафета подъем елочкой	Участвовать в эстафете; Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику подъема «елочкой».	само-проверка КУ
(41)	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	с. 172 текущий учет	попеременный двухшажный ход	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	КУ
(42)	Техника поворота упором. Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	с. 173 поворот упором , с. 173 описание игр	поворот упором , координация, выносливость	Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	самост. работа, само-проверка
(43)	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом	с. 173 передвижение на лыжах	техника, выносливость, равномерный темп	Совершенство-вать технику одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода	само-проверка
(44)	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	с. 173 описание игр	скольжение, координация, быстрота	Участвовать в играх на лыжах; Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	взаимо-проверка
(45) Волейбол 9 часов	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	С.162 организация	волейбол, стойка, приставной шаг.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	само-проверка
(46)	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	с. 162 перемещения	стойка волейболиста	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные	самост. работа

				способности.	
(47)	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	с. 162 верхняя передача	передача двумя руками сверху, снизу, хлопки, приседы, прыжки	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	самост. работа
(48)	Техника нижней прямой подачи.	с. 163 нижняя прямая подача	и.п., подбрасывание мяча, ударное движение	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.	самост. работа
(49)	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	с. 163 организация	координация движений, быстрота реакции	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	КУ
(50)	Нижняя прямая подача в парах.	с. 163 нижняя прямая подача	нижняя прямая подача, траектория полета	Выполнять нижнюю прямую подачу.	взаимо-проверка
(51) Легкая атлетика 6 часов	Бег с ускорением из различных исходных положений.	с. 80	высокий старт, сед, присед, упор стоя, упор стоя на коленях	Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Проявлять скоростные способности.	само-проверка
(52)	Тест - челночный бег 3x10 м.	с. 82 челночный бег 3x10 м.	техника челночного бега	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения	тест
(53)	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	с. 82 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.	самост. работа
(54)	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	с. 85	прыжки в шаге, с разбега, через скакалку, через скамейку	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	самост. работа
(55)	Тест – прыжок в длину с места.	с. 84 описание теста	толчок, приземление	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
(56)	Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	с. 82	кросс, дистанция, выносливость	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.	самост. работа
(57) Легкая атлетика 13 часов	Скоростной бег до 60 м.	с. 81 бег на скорость	старт, стартовый разбег, финиширование, частота движений.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.	само-проверка

(58)	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	с. 82 ходьба, бег	фартлек	Выполнять самостоятельно беговые упражнения.	самост. работа
(59)	Тест – прыжок в длину с места.	с. 84 описание теста	толчок, приземление.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
(60)	Прыжковые упражнения.	с.86	прыжки на месте, в движении, через скамейки, через скакалку.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при прыжках.	самост. работа
(61)	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	с. 87 техника легкоатлетичес ких видов спорта	круговая тренировка	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	само- проверка
(62)	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	с. 82 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	самост. работа
(63)	Бег на местности в медленном темпе до 12мин.	с. 82 Техника бега на средние и длинные дистанции	бег, выносливость	Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	самост. работа
(64)	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	с.83 бег 6 мин	прыжки на месте, после разбега на горку матов, через скамейки, через скакалку.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	тест
(65)	Тест – бег на 30 м.	с. 81 бег на короткие дистанции	старт, стартовый разбег, финиширо- вание	Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат.	тест
(66)	Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	с. 82 бег на скорость; с. 88 метание с разбега	скоростной бег, метание мяча, бросковые шаги.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	взаимо- проверка
(67)	Тест - метание малого мяча в	с. 88 метание	точность,	Демонстрировать	тест

	цель с расстояния 8-10 м.		метание в цель	технику метания малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	
(68)	Коррекция навыков и умений по лёгкой атлетике.	с. 90 анализ, ошибки и оценки	легкоатлетические упражнения.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений.	индивид. зачет.

4.1 Система контролирующих материалов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и

незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности
обучающихся 6 класса**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	10	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			11	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			12	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	10	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			11	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	140	160-180	195	130	150-175	185
			11	145	165-180	200	135	155-175	190
			12	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10	900	1000	1300	700	850	1100
			11	950	1100	1350	750	900	1150
			12	1000	1150	1400	800	950	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	6-8	10	4	8-10	15
			11	2	6-8	10	5	9-11	16
			12	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	10	1	4-5	6	4	10-14	19
			11	1	4-6	7	4	11-15	20
			12	1	5-6	8	5	12-15	19

4.2 Перечень примерных тем учебных проектов

1. Физические способности человека.
2. Современные виды спорта.
3. Физическая культура как часть общей культуры.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Основы правильного питания.

4.3 Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ обучающихся

1. Физическая культура в России и других странах.
2. Судейство в спорте.
3. Проблема гиподинамии у подростков.

5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Список литературы для учителя

1. Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

2. Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

1.2 Список литературы для ученика

1. Обязательная литература

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2009г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.

2. Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986