

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №21
сельского поселения «Поселок Герби»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края**

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 6
от 30 марта 2015 года

Согласована
зам.директора по УВР МКОУ
ООШ №21
_____ С.И. Парыгина
31 марта 2015 года

Программа утверждена
Директором МКОУ ООШ №21
_____ Н.Н. Штэпа
Приказ № 85/1
от 31.03.2015 года

**Рабочая программа
по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 – 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Выполнила: учитель физической культуры Штэпа Наталья Николаевна

Срок действия программы с 2015 – 2020 годы

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения**:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательная технология:

лично-ориентированное обучение, информационно-коммуникационные технологии, системно-деятельностный подход.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000м, мин	10.30	-
	Бег на 1000м, мин	-	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	-
	Челночный бег 3*10м, с	8,2	8,8

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Личностные и метапредметные результатами обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

УМК :

1. Учебник по физической культуре 5 класс, под ред.А.П. Матвеев 2013г.
2. Уроки и планирование по физической культуре 5-9классов, А.Г. Вавилова, 2010 г.
3. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ « Дрофа» , 2005 г.
4. Физическая культура 5-7 классов, Учебник автор Виленский М.Я, А,А, Зданевич, «Просвещение», 2006г.
5. Журналы: «Физическая культура в школе», «Спорт в школе».

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

На конец 5 класса ученик научится и получит возможность научиться:

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

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

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ

1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	

4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	

6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Годовой план - график распределения учебного материала для 5 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		
1	Основы знаний		В процессе урока								
2	Лёгкая атлетика	20	10						10		
3	Футбол	5		3						2	
4	Баскетбол	21		14	7						
5	Волейбол	21				14	7				
6	Гимнастика с элементами акробатики	20						8	12		
7	Лыжная подготовка	15					15				
	Резервные уроки	3									
	Всего часов:	105		27		21		30		24	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС

Легкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ урока		Элементы содержания	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	Д/з
1	1	Техника безопасности История легкой атлетики.	Техника безопасности	Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	Опрос		
2	2	Беговые упражнения	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Знать правила, выполнять бег на время.	Текущий.		
3	3	Беговые упражнения	Скоростной бег до 40 м.	Знать правила высокого старта.	Текущий.		
4	4	Беговые упражнения	Бег на результат 60м	выполнять бег с максимальной скоростью.	Контроль результата		
5	5	Беговые упражнения	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	выполнять технику равномерного бега.	Текущий		
6	6	Беговые упражнения	Бег на 1000 м.	уметь распределить силы на всю дистанцию.	Контроль результата		
7	7	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	знать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий		
8	8	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча на дальность с места и 4-5 шагов. Метание мяча в	Знать технику выполнения бросков на дальность	Контроль результата		

			цель				
9	9	Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.	Челночный бег на время. СМГ без у/времени.	Текущий		
10	10	Развитие выносливости	Кросс до 15 мин.	Знать технику равномерного бега.	Текущий		

Футбол (3 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ урока	Элементы содержания	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	Д/з
11	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Выполнение упражнений по технике.	Текущий.	
12	2	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Совершенствование техники.	Текущий.	
13	3	Удары по воротам указанными способами на точность.	Овладение техникой ударов по воротам.	Совершенствование техники.	Текущий.	

Баскетбол (21 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ урока	Элементы содержания	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	Д/з
14	1	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Демонстрировать технику передвижений	Текущий.	
15	2	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Остановка двумя шагами и прыжком.	Демонстрировать технику передвижений	Текущий.	
16	3	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Повороты без мяча и с мячом.	Демонстрировать технику передвижений	Текущий.	
17	4	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Комбинация из освоенных элементов.	Демонстрировать технику передвижений	Текущий.	
18	5	Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Демонстрировать технику передач.	Текущий.	
19	6	Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	Демонстрировать технику передач.	Текущий.	
20	7	Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении.	Демонстрировать технику передач.	Контроль.	
21	8	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней стойке.	Демонстрировать технику ведения мяча.	Текущий.	
22	9	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	Ведение мяча змейкой между стойками. «Мяч среднему»	Текущий.	

23	10	Освоение техники ведения мяча	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Выполнять технику остановки в условиях учебной и игровой деятельности	Контроль.		
24	11	Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места.	Выполнять технику броска	Текущий.		
25	12	Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места, после ведения.	Выполнять технику броска после двойного шага.	Текущий.		
26	13	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча.	Уметь применить в игре.	Текущий.		
27	14	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Владеть в совершенстве техникой владения мячом.	Контроль		
28	15	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Владеть в совершенстве техникой перемещения в баскетболе.	Контроль		
29	16	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения.	Уметь применить в игре.	Текущий.		
30	17	Освоение тактики игры	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков.	Уметь применить в игре.	Текущий.		
31	18	Освоение тактики игры	Нападение быстрым прорывом.	Уметь применить в игре.	Текущий.		
32	19	Освоение тактики игры	Взаимодействие двух игроков.	Уметь применить в игре.	Текущий.		
33	20	Овладение игрой и комплексное развитие	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Знать правила игры баскетбол	Текущий.		

		психомоторных способностей					
34	21	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Знать правила игры баскетбол	Текущий.		

Волейбол (21 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ урока		Элементы содержания	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	Д/з
35	1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Демонстрировать технику передвижений	Текущий.		
36	2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Ходьба, бег и выполнение заданий.	Демонстрировать технику передвижений	Текущий.		
37	3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинация из освоенных элементов.	Демонстрировать технику передвижений	Контроль.		
38	4	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.		
39	5	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.		
40	6	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча над собой.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.		
41	7	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяч в парах через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.		
42	8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать правила игры волейбол.	Текущий		

43	9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	Знать правила игры волейбол	Текущий		
44	10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра на укороченной площадке.	Знать правила игры волейбол	Текущий		
45	11	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных	Определять степень утомления организма во время упражнений.	Текущий		
46	12	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	Определять степень утомления	Текущий		
47	13	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Игровые упражнения с набивным мячом.	Определять степень утомления	Текущий		
48	14	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	Определять степень утомления	Текущий		
49	15	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Прием мяча снизу двумя руками в движении.	Определять степень утомления	Текущий		
50	16	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Определять степень утомления	Текущий		
51	17	Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий		

52	18	Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий		
53	19	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.	Текущий		
54	20	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.	Текущий		
55	21	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения.	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий		

Лыжная подготовка (15 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ урока	Элементы содержания	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	Д/з
56	1	Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	Соблюдать правила, чтобы избежать травм.	Текущий	
57	2	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий	
58	3	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов	Текущий	
59	4	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов	Контроль	
60	5	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов	Текущий	
61	6	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов	Текущий	

62	7	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль		
63	8	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах 1 км	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий		
64	9	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах 2 км	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий		
65	10	Освоение техники лыжных ходов.	Повороты переступанием	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий		
66	11	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах 3 км	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий		
67	12	Освоение техники лыжных ходов.	Подъём «полуелочкой»	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий		
68	13	Освоение техники лыжных ходов.	Торможение «плугом»	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий		
69	14	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах 3 км	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Контроль		
70	15	Освоение техники лыжных ходов.	Лыжные эстафеты.	Уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Текущий		

Гимнастика (20 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ урока		Элементы содержания	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	Д/з
71	1	Организующие команды и приемы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	Текущий		
72	2	Организующие команды и приемы.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	Текущий		
73	3	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ.	Текущий		
74	4	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ	Текущий		
75	5	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ	Текущий		

76	6	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	Освоение ОРУ без предметов	Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ	Текущий		
77	7	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Мальчики: с набивными мячами, гантелями. Девочки: с обручами, палками.	Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ	Текущий		
78	8	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	Описывать технику данных упражнений.	Текущий		
79	9	Опорные прыжки.	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Описывать технику данных упражнений	Текущий		
80	10	Акробатические упражнения и комбинации.	Кувырок вперед и назад.	Описывать технику данных упражнений	Текущий		
81	11	Акробатические упражнения и комбинации.	Стойка на лопатках.	Описывать технику данных упражнений	Текущий		
82	12	Развитие координационных способностей.	ОРУ с предметами и без.	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий		

83	13	Развитие координационных способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий		
84	14	Развитие координационных способностей.	Прыжки с пружинного мостика в глубину.	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий		
85	15	Развитие координационных способностей.	Эстафеты с использованием гимнастических упр.	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий		
86	16	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по канату.	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий		
87	17	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание на перекладине.	Используют упражнения для развития ОФП	Контроль		
88	18	Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки.	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий		
89	19	Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют упражнения для развития ОФП	Контроль		
90	20	Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой движения	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий		

Лёгкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные.**Регулятивные УУД:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ урока		Элементы содержания	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	Д/з
91	1	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упр.	Текущий		
92	2	Прыжковые упражнения	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упр.	Текущий		
93	3	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока.	Описывают технику выполнения упр.	Текущий		
94	4	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места	Описывают технику выполнения упр.	Контроль		
95	5	Беговые упражнения	Скоростной бег до 40 м.	Описывают технику выполнения упр.	Текущий		
96	6	Беговые упражнения	Бег на результат 60 м	Применяют разученные упражнения	Контроль		
97	7	Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки, многоскоки.	Применяют разученные упражнения	Текущий		
98	8	Развитие скоростно-силовых способностей	Бросок набивного мяча весом 3 кг.	Применяют разученные упражнения	Текущий		
99	9	Развитие скоростных способностей.	Эстафеты	Применяют разученные упражнения	Текущий		

100	10	Развитие выносливости.	Бег 1000 м.	Применяют разученные упражнения	Контроль		
Футбол (2 ч)							
101	1	Закрепление техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий.	Текущий		
102	2	Освоение тактики игры	Позиционное нападение.	Моделируют технику освоенных игровых действий.	Текущий		