***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Программа по физической культуре разработана на основе: примерной программы по физической культуре ФГОС ООО; авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» авт. В.И. Лях, Просвещение, 2013 г.

Нормативной базой для разработки Рабочей программы для 7 класса являются следующие документы:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ  от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального  государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.10г. №189 (СанПиН 2.4.2.2821-10).
5. письмо Минобрнауки России от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
6. Учебный план МКОУ «СОШ№1 с.Алтуд» на 2017-2018уч.год.

Данная рабочая программа разработана с целью обеспечения базовой подготовки обучающихся по физической культуре в 7 классе в соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ №1 с.Алтуд» на 2016-2017 учебный год в пределах основных образовательных программ в объёме 105 часов, установленном государственными образовательными стандартами.

**Цель** физического воспитания – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Характеристика учебного предмета.

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

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

Отличительной особенностью программы является интеграция предметов физическая культура и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Программа «Физическая культура» рассчитана на 105 часов, из расчёта 3 часа в неделю в соответствии с введением третьего часа в учебный предмет «Физическая культура» приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе учтены климатогеографические особенности региона и материально-техническая база школы. В связи с особенностями климата Прохладненского района КБР и материально-технической базы школы из авторской программы исключены разделы «Плавание», «Лыжные гонки» «Гандбол», увеличено количество часов в разделах «Легкая атлетика, кроссовая подготовка», «Спортивные игры» и «Гимнастика». Увеличение часов в выше указанных разделах обеспечит достижение всеми учащимися оптимального уровня общефизической подготовки. Составлена информация распределения учебного времени на различные виды программного материала:

Таблица информации распределения учебного времени

на различные виды программного материала:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел  № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока |
|  | Страницы истории.  Познай себя.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Самоконтроль.  Первая помощь при травмах. |
|  | 1.Техника безопасности на уроках.  2. Первая помощь при различных видах повреждений.  3. Первая помощь при ушибах и ссадинах  4. Основные составляющие здорового образа жизни.  5. Значение двигательной активности и физической культуры.  6. Вредные привычки, их отрицательное влияние на здоровье человека. | В процессе урока |
| 2 | Двигательные умения и навыки | 105 |
| 2.1 | Легкая атлетика | 38 |
| 2.2 | Гимнастика | 8 |
| 2.3. | Баскетбол | 18 |
| 2.5. | Волейбол | 18 |
| 2.6. | Футбол | 24 |
| 3 | Развитие двигательных способностей  Гибкость.Сила.  Быстрота.  Выносливость.  Ловкость. | В процессе урока |
| 4 | Итого: | 105 часов |

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная деятельность), которая непосредственно связана совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности). «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура»

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы. Как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают в себя сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Физическое совершенствование****»*, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»***содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

в единоборствах:

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

в спортивных играх:

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

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовке.
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**Содержание учебного предмета, курса.**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.

2.Основы здорового образа жизни.

2.1. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни:

- о здоровом образе жизни;

- двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья;

- рациональное питание. Гигиена питания.

2.2.Факторы разрушающие здоровье:

- вредные привычки и их влияние на здоровье;

- здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.

***Знания о физической культуре****:*

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические-требования)  
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Техническая подготовка**.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Спортивная подготовка**.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельност**и.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самообладание и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

Гимнастика с основами акробатиками. Организующие команды и приемы.  
Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. *Игра по правилам*.

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

Прикладно ориентировочная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Система оценки планируемых результатов:**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

3.1**.ЗНАТЬ:**

Историю физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Особенности развития избранного вида спорта;

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

Физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

Возрастные основы развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Психофункциональные особенности собственного организма;

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

3.2.**Уметь**:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условия соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта совершенствования физических кондиций;

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | | Количество часов | Тип урока | | Планируемые результаты обучения | | Виды и формы контроля | | | По плану | | | | Дано |
| Освоение предметных знании | УУД |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Высокий старт(до10-15м), бег с ускорением (30-40м).Встречная эстафета.П/игры «Бег с флажками» | | 1 | Изучение нового материала. | | Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | Профилактика травматизма на уроках  легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | Текущий | | |  | | | |  |
| 2 | Высокий старт(до10-15м), бег с ускорением (40- 50м) Игра «Пятнашки». | | 1 | Совершенствования | | Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | Текущий | | |  | | | |  |
| 3  Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | Совер-ние технике ведения ф/мяча | | Уметь: вести мяч внешней и внутренней стороной стопы. | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | Тренировочный | | |  | | | |  |
| 4 | Высокий старт(до10-15м), бег по дистанции, спец., беговые упр.. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | | 1 | Совершенствования | | Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | Знать технику выполнения удара по мячу. | Текущий | | |  | | | |  |
| 5 | **Бег на результат (60м).** Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей .Игра «Невод». | | 1 | Учетный  **К/У№1** | | Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | Бег 60м:  **м**.: «5»-10,2с; «4»-10,8с.; «3»-11,4с.;  **д.**; «5»-10,4с.;  «4»-10,9.;  «3»-11,6с. | | |  | | | |  |
| 6  Футбол | Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | Совер-ние технике ведения ф/мяча | | Уметь: правильно выполнять движения | Знать технику выполнения удара по мячу. | Тренировочный | | |  | | | |  |
| 7-8 | Обучение отталкивания в прыжке в длину «согнув ноги»,прыжок с 7-9шагов разбега. Метание м/мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м..П/игра «Кто дальше бросит». | | 2 | Изучение нового материала. | | Уметь: прыгать в длину с разбега ;метать мяч в горизонтальную цель | Знать технику выполнения прыжка | Текущий | | |  | | | |  |
| Обучение подбора разбега. прыжок с 7-9шагов разбега .Метание м/мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. П/игра «Попади в мяч». | |  |
| 9  Футбол | Ведение мяча внешней ,внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | Трени  ровоч  ный | | Уметь: правильно выполнять движения | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | |  | | | |  |
| 10 | **Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление**. Метание м/мяча в вертикальную цель (1х1)с 5-6 м. | | 1 | совершенствования  Учетный  **К/У№2** | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Знать какие физические качества развивает метание. | Оценка технике выполнения прыжка в длину с разбега. | | |  | | | |  |
| 11 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. **Метание м/мяча в вертикальную цель (1х1)с 5-6 м.** | | 1 | Учетный  **К/У№3** | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Знать какие физические качества развивает метание | **Метание м/мяча в вертикальную на дальность(результат)** | | |  | | | |  |
| 12  Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол | | 1 | совершенствования | | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | |  | | | |  |
| 13  14 | Бег в равномерном темпе .Бег 1000м. Подвижная игра «Салки». | | 2 | Изучение нового материала. | | Уметь: бегать дистанцию 1000м | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | Текущий | | |  | | | |  |
| Бег в равномерном темпе. Бег 1000м..Подвижная игра «Салки маршем». | |  |
| Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Подвижная игра «Салки». | | 1 | совершенствования | | Уметь: бегать по дистанции 1000м (на результат) | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | Текущий | | |  | | | |  |
| 15  Футбол | Разминочный бег 800м.. Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствования | | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | |  | | | |  |
| 16 | Равномерный бег(10мин). Подвижные игры «Невод».  Развитие выносливости . | | 1 | Изучение нового материала. | | Уметь: бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 17 | Равномерный бег(12мин) Чередование с ходьбой. Игра « Перебежка с выручкой». Развитие выносливости . | | 1 | Комбинированный | | Уметь: бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 18  Футбол | Спец .беговые упр **Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м.** Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | Учетный  **К/у№4** | | Уметь: правильно выполнять движения | Знать технику выполнения удара по мячу. | **Удар норгй с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м.**  **(техника)** | | | | |  | |  |
| 19 | Равномерный бег 9 мин(15мин). Преодоление препятствий..П/игра «Бег к флажкам». | | 1 | Комбинированный | | Уметь: бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 20 | Равномерный бег 9 мин(15мин). Преодоление препятствий..П/игра  «Вызов номеров». | | 1 | Комбинированный | | Уметь: бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 21  Футбол | Разминочный бег800м. Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствования | | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 22 | Равномерный бег 9 мин(15мин). Преодоление препятствий. П/игра  «Вызов номеров». | | 1 | Комбинированный | | Уметь: бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 23 | Равномерный бег 9 мин(17мин).П/игра  «Разведчики и часовые». | | 1 | Комбинированный | | Уметь: бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 24  Футбол | Разминочный бег 800м. ,Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствования | | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 25 | Бег по пересечённой местности(2км)  П/игра«Большая игра». | | 1 | Комбинированный | | Уметь :бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 26 | Бег по пересечённой местности (2км). П/игра  «Разведчики и часовые». | | 1 | Учетный  **К/у№5** | | Уметь: бегать в равномерном темпе до(20мин) | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Текущий | | | | |  | |  |
| 27  Футбол | Разминочный бег 800м,Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | Учетный  **К/у№5** | | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | Знать технику  Ведения ф/мяча | Знать технику  Ведения ф/мяча | | | | |  | |  |
| **2 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28  ***Волей***  ***бол*** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Тб при игре в волейбол | | 1 | Изучение нового материала. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 29 | Передвижения в стойке. Стойка игрока Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Игра в «Пионербол». | | 1 | совершенствование | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 30 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствование | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 31 | Стойка игрока.Передвижения в стойке.Передача мяча двумя руками сверху вперёд.Встечные эстафеты. П/ игра с элементами волейбола. | | 1 | совершенствование | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 32 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Встречные эстафеты. П/ игра с элементами волейбола. | | 1 | совершенствование | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 33 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствование | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 34 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Челночный бег -3х10 м(на время).П/игры. | | 1 | Учётный  **К/у№6** | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Челночный бег -3х10 м(на время) м-9,3  д-9,7сек | | | | |  | |  |
| 35 | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами в/бола. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 36 Футбол | Разминочный бег5мин.ОРУ, спец беговые упр.,Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствование | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 37 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами в/бола. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 38 | Стойка игрока .Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 39 Футбол | Ведение мяча внешней ,внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствования | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 40 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками на собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | 1 | **К/у№7**  Учётный | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. | | | | |  | |  |
| 41 | Стойка игрока.Передвижения в стойке.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 42  Футбол | Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствование | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 43-44 | Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол. | | 2 | Комплексный | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 45  Футбол | **Ведение мяча вокруг фишек.**  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | Учётный  **К/у№8** | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | **Ведение мяча вокруг фишек.** | | | | |  | |  |
| 46-47 | Передвижения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол. | | 2 | Комплексный | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | | Знать правила игры в волейбол. | Текущий | | | | |  | |  |
| 48  Футбол | Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | |  | совершенствование | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| **3 четверть** | |
| 49  ***Акробатические и строевые упр.*** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками | | 1 | Изучение нового материала. | Уметь: выполнять комбинацию из элементов, выполнять строевые упр., | | Знать: правильно выполнять комплексы утренней гимнастики | Текущий | | | | |  | |  |
| 50 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств | | 1 | Комплексный | Уметь: выполнять комбинацию из элементов, выполнять строевые упр., | | Знать: правильно выполнять комплексы утренней гимнастики | Текущий | | | | |  | |  |
| 51 Футбол | Разминочный бег5мин.ОРУ, спец беговые упр., Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствование | Уметь: правильно выполнять ведения мяча вокруг фишек. | | Знать технику  Ведения ф/мяча | Текущий | | | | |  | |  |
| 52 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости,силы, координационных способностей. | | 1 | Комплексный | Уметь: выполнять комбинацию из элементов, выполнять строевые упр., лазания по канатам | | Знать: правильно выполнять комплексы утренней гимнастики | Текущий | | | | |  | |  |
| 53 | Акробатические соединения. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы | | 1 | Комплексный | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упр., | | Знать: правильно выполнять комплексы утренней гимнастики | Текущий | | | | |  | |  |
| 54 Футбол | Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правила его предупреждения. | Текущий | | | | |  | |  |
| 55 | Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. **Подтягивание в висе**.Развитие силовых способностей. | | 1 | Учётный  **К/у№9** | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упр., | | Знать о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правила его предупреждения. | Оценка тех-ке выполнения висов. Подтягивания в висе;м.: «5 »-6р.;  «4»-4 р  «3»-1р.  д.: «5»-19р  «4»-14р  «3»-4р. | | | | |  | |  |
| 56 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). | | 1 | Изучение нового материала. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату | |  | Текущий | | | | |  | |  |
| 57 Футбол | Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам. | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 58 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. | | 1 | Комплексный | Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату. | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 59 | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. | | 1 | Комплексный | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять стр. упр., | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 60 Футбол | Ведение мяча вокруг фишек.  Эстафеты с футбольным мячом. Мини-футбол | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам. | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 61 | КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости. | | 1 | Комплексный | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять стр. упр., | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 62 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | | 1 | Комплексный | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять стр. упр., | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 63 Футбол | Ведение мяча внешней ,внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствования | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 64 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | | 1 | Комплексный | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять стр. упр., | | Знать способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 65 | Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | | 1 | Учётный  **К/у№10** | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять стр. упр., | | Знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены. | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | | | | |  | |  |
| 66 Футбол | Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о правилах использования закаливающих процедур. | Текущий | | | | |  | |  |
| 67 ***Акробатика*** | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. | | 1 | Изучение нового материала. | Уметь: уметь выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках. | | Знать и иметь представления о работе скелетных мышц, системы дыхания. | Текущий | | | | |  | |  |
| 68 | Строевой шаг. Повороты на месте .Кувырок вперёд. Эстафеты . | | 1 | Комплексный | Уметь: уметь выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках. | | Знать и иметь представления о работе скелетных мышц, системы дыхания. | Текущий | | | | |  | |  |
| 69 Футбол | Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствование | Уметь :контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о правилах использования закаливающих процедур. | Текущий | | | | |  | |  |
| 70 | Строевой шаг.Повороты на месте.Кувырок вперёд и назад.Эстафеты. | | 1 | Комплексный | Уметь: уметь выполнять кувырки вперёд, стойку на лопатках. | | Знать и иметь представления о работе скелетных мышц, системы дыхания. | Текущий | | | | |  | |  |
| 71 | Строевой шаг.Повороты на месте.Кувырок вперёд и назад.Эстафеты. | | 1 | Комплексный | Уметь:уметь выполнять кувырки вперёд, стойку на лопатках. | | Знать и иметь представления о работе скелетных мышц, системы дыхания. | Текущий | | | | |  | |  |
| 72 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры | Текущий | | | | |  | |  |
| 73 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд и назад Стойка на лопатках. Эстафеты. | | 1 | Учётный  **К/у№11** | Уметь:уметь выполнять кувырки вперёд, стойку на лопатках. | | Знать и иметь представления о работе скелетных мышц, системы дыхания. | Оценка техники выполнения кувырков,  стойку на лопатках. | | | | |  | |  |
| 74 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | | | | |  | |  |
| 75 ***Баскет***  ***бол*** | Стойка и передвижение игрока.Остановка прыжком.Ведение мяча на месте.Ловля мяча двумя руками от груди.Игра в мини-баскетбол.. Правила по ТБ при игре в б/бола. | | 1 | Изучение нового материала. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры | Текущий | | | | |  | |  |
| 76 | Стойка и передвижение игрока.Остановка прыжком.Ведение мяча на месте.Ловля мяча двумя руками от груди.Игра в мини-баскетбол. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры | Текущий | | | | |  | |  |
| 77 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 78 | Стойка и передвижение игрока.Остановка прыжком.Ведение мяча на месте.Ловля мяча двумя руками от груди.Игра в мини-баскетбол. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | | | | |  | |  |
| **4 четверть** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 79 | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | |  | | | | |  |  |  |  |
| 80 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 81 | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | | | | |  | |  |
| 82 | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком Ведение мяча правой(левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | | | | |  | |  |
| 83 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы .Двухсторонняя игра | | 1 | Совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | |  | |  |
| 84 | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках .Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | | | | |  | |  |
| 85 | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | Комплексный | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре. | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Оценка техники стойки и передвижения игрока. | | | | |  | |  |
| 86 Футбол | **Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м**. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | Учётный  **К/у№12** | Уметь :контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о правилах использования закаливающих процедур. | **Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м** | | | | |  | |  |
| 87  ***Бег на средние дистанции*** | Бег в равномерном темпе (1000м). Развитие выносливости. | | 1 | Изучение нового материала | Уметь бегать на дистанции 1000м | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | | | | | |  |  |
| 88 | Бег в равномерном темпе (1000м). | | 1 | Совершенствование | Уметь бегать на дистанции 1000м | | Знать и иметь представления о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий | | | | | |  |  |
| 89 Футбол | Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о правилах использования закаливающих процедур. | Текущий | | | | | |  |  |
| 90 ***Спринтерский бег.***  ***эстафетный***  ***бег.*** | Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением (40-50м) Встречная эстафета. Развитие скоростно силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | 1 | Комбинированный | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | | Знать и иметь представления об особенностях зарождения физической культуры. | Текущий | | | | | |  |  |
| 91 | Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением (40-50м) Встречная эстафета. | | 1 | совершенствование | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | | Знать и иметь представления о история первых Олимпийских игр. | Текущий | | | | | |  |  |
| 92 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | | | |  |  |
| 93 | Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением (40-50м) Встречная эстафета .СПУ. | | 1 | совершенствование | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | | Знать и иметь представления о история первых Олимпийских игр. | Текущий | | | | | |  |  |
| 94 | **Бег (60м).**  Эстафетный бег по кругу. | | 1 | Учётный  **К/у№13** | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | | Знать и иметь представления о правилах использования закаливающих процедур. | Бег 60м:  м.: «5»-10,2с,  «4»-10,8с.,  д.: «5»-10,4с.,  «4»-10,9с.,  «3»-11,6с. | | | | | |  |  |
| 95 Футбол | Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м. Двухсторонняя игра в футбол. | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о правилах использования закаливающих процедур. | Текущий | | | |  | | |  |
| 96 ***Метание м/мяча*** | Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Метание м/мяча на заданное расстояние.. | | 1 | Изучение нового материала | Уметь: метать малый мяч на дальность. | | Знать о правилах использования закаливающих процедур. | Текущий | | | |  | | |  |
| 97 | Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Метание м/мяча на заданное расстояние. | | 1 | Комбинированный | Уметь: метать малый мяч на дальность. | | Знать о правилах использования закаливающих процедур. | Текущий | | | |  | | |  |
| 98 Футбол | Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий | | | |  | | |  |
| 99 | . **Подтягивание на перекладине**. Метание м/мяча на заданное расстояние. | | 1 | Учётный  **К/у№14** | Уметь: метать малый мяч на дальность. | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Подтягивание на перекладине  м.: «5»-6р.,  «4»-3р.,  «3»-2р.  д.: «5»-15р,  «4»-13р.  «3»-10р. | | | |  | | |  |
| 100 | **Прыжки в длину с места.** Эстафеты. П/игры. | | 1 | Учётный  **К/у№15** | Уметь: прыгать в длину с места. | | Знать и иметь представления о правилах использования закаливающих процедур. | Прыжки в длину с места.  М. «5»-145-157  «4»-132-144см  «3»-116-131см.  Д. «5»-140-139см.  «4»-114-126см.  «3»-98-113см. | | | |  | | |  |
| 101 Футбол | Ведение мяча внешней,внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий |  | | | | | |  |
| 102 | Разминочный бег(13мин) ОРУ. П/игры. | | 1 | Комбинированный | Уметь бегать в равномерном темпе(до15мин) | | Знать и иметь представление о причинах травматизма на занятиях физ-ры. | Текущий |  | | | | | |  |
| 103 | Разминочный бег(18мин).ОРУ.П/игры. | | 1 | Комбинированный | Уметь бегать в равномерном темпе(до15мин) | | Знать и иметь представление о причинах твавматизма на занятиях физ-ры. | Текущий |  | | | | | |  |
| 104 | Бег 2 км без учёта времени.П/игры. | | 1 | Учётный  **К/у№16** | Уметь бегать в равномерном темпе(до18мин) | | Знать и иметь предстовления о причинах твавмотизма на занятиях физ-ры. | Бег 2 км без учёта времени. |  | | | | | |  |
| 105 | Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе.Спец .беговые упр. Игра. | | 1 | совершенствование | Уметь: контролировать режимы нагрузок по внешним признакам | | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека. | Текущий |  | | | | | |  |