

Пояснительная записка.

Программа для МБОУ лицей №3 разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными **принципами**, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, тактика игры и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. На них следует соблюдать соотношение объемов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объема, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и ее влиянии на развитие разных систем организма. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

В связи с введением физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в программу внесены изменения с выполнением нормативов ГТО. С 1 сентября 2014 года введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Данный комплекс призван совершенствовать государственную политику в области физической культуры и спорта, сделать систему физического воспитания более эффективной и способствовать развитию человеческого потенциала и укреплению здоровья населения. Инициатором возрождения комплекса ГТО выступил В.В. Путин, приняв в марте 2014 года Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современная система ГТО урегулирована Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденным Постановлением Правительства от 11 июня 2014г.

Положение устанавливает важные цели создания ГТО:

-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;

-обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

-увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ;

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;

-формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физической совершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-повышение уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

-модернизации системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных учреждениях.

Принципами комплекса ГТО являются добровольность и доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, обязательность медицинского контроля, учет региональных особенностей и национальных традиций.

Комплекс ГТО предусматривает выдачу особого знака – золотого, серебряного и бронзового, в зависимости от полученных результатов. Все виды испытаний занесены в таблицы, по которым достаточно просто определить необходимые результаты для получения значков. Все виды испытаний делятся на две группы: обязательные (бег, прыжки, отжимания, подтягивания, наклоны вперед) и по выбору (метание снаряда, плавание, бег на лыжах, стрельба и др.). Количество видов испытаний, которые необходимо для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Методика оценки успеваемости:

По предмету «Физическая культура» при выполнении минимальных требований к подготовленности лицеисты получают положительную, либо отрицательную оценку при невыполнении минимальных требований (неподготовленность, отказ). Градация оценки («1», «2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Основы знаний (в том числе правила поведения и техника безопасности).

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» ставится, если лицеист обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, беспорядочно и неуверенно излагает его, либо обнаруживает неумение использовать знания в своём опыте, что является серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Оценка «1» ставится, если лицеист обнаруживает полное незнание или непонимание материала.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено две и более грубых ошибки, либо действие выполнено не правильно.

Оценка «1»- двигательное действие не выполнено (неумение, нежелание).

Способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - лицеист демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - лицеист допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - лицеист не способен самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, не может организовать место занятия, не контролирует ход и итоги выполнения задания, нарушает правила поведения и технику безопасности.

Оценка «1» - лицеист отказывается выполнять физкультурно-оздоровительную деятельность, грубо нарушает правила поведения и технику безопасности.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч. в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной и рассчитана на 105ч. (3 часа в неделю – 35 недель). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 70 часов, на вариативную часть 35 часа. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации, учителя физической культуры часы вариативной части распределяют для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов 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 населения 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 учетом 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 нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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 учета интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (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 акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 группировке; кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м. и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций 1 км на время и 2 км без учета времени.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки. Интегрированная подготовка, развитие физических качеств.

Тематическое планирование 5-7 классы, 3 часа в неделю, всего 315 часов.

Содержание учебного предмета	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся.
Раздел 1. Основы знаний		
<p>Истории физической культуры Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История зарождения олимпийского движения в России Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Известные участники и победители. Роль Пьера Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывает историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объединяют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p>Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка, упражнения для сохранения и поддержание правильной осанки с предметом на голове, упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями. Составляют личный план физического воспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптационная физкультура. Подбор спортивного инвентаря. Личная гигиена. Банные процедуры. Рацион питания. Вредные привычки.</p>	<p>Раскрыть понятия здорового образа жизни. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховка и разминки. Причины возникновения травм. Характеристика типовых травм, приемы оказания первой помощи.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

Раздел 2. Двигательные навыки

Легкая атлетика

Беговые упражнения.	<p style="text-align: center;">Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>5 класс История легкой атлетики. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.</p> <p>6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.</p> <p>7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.</p>	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<p style="text-align: center;">Овладение техникой длительного бега.</p> <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м.</p>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения	<p style="text-align: center;">Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают технику безопасности.
	<p style="text-align: center;">Овладение техникой прыжка в высоту.</p>	Описывают технику выполнения прыжковых

	<p>5 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Метание малого мяча	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, выполнение бросковых упражнений.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Развитие выносливости	<p>5-7 классы Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>5-7 классы Возможные прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
Развитие скоростных способностей.	<p>5-7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
Знание о физической культуре.	<p>5-7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

	упражнений; представления о темпе и скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	5-7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, выполняют контрольные упражнения и тесты по легкой атлетике.
Гимнастика		
Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная, художественная гимнастика, аэробика, спортивная аэробика, техника безопасности, техника выполнения физических упражнений. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, различают виды гимнастики, овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приемы.	Освоение строевых упражнений 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. 5-7 классы Сочетание различных положений рук, ног и туловища,	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

	ходьба на месте и в движении с приседанием, с поворотами, ОРУ в парах.	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	Освоение ОРУ с предметами. 5-7 классы Мальчики с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг. Девочки с обручами, большим мячом, палками.	Описывают технику ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров. 5-7 классы Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	Описывают технику данных упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа изученных упражнений.
Опорные прыжки.	Освоение опорных прыжков 5 класс Вскок в упор присев, соскок прогнувшись, козел в ширину (высота 80-100см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.)	Описывают технику данных упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа изученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации.	Освоение акробатических упражнений 5 класс Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику данных упражнений, составляют комбинации из числа изученных упражнений.
Развитие координационных способностей	5-7 классы ОРУ без предметов и с предметами, различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	5-7 классы Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	5-7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости	5-7 классы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знание о физической культуре.	5-7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развитие физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
Овладение организаторскими умениями.	5-7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований.	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей, оказывают помощь в установке и уборке снарядов, соблюдают правила соревнований.
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	5-6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	<p>прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение ловли и передач мяча.	<p>5-6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники ведения мяча.	<p>5-6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой бросков мяча.	<p>5-6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение индивидуальной техники защиты.	<p>5-6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс Перехват мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<p>5-6 классы Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	<p>Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее зависимость от ситуации и условий, возникающих в процессе</p>

	7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	игровой деятельности.
Закрепление техники перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.	5-6 классы Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	5-6 классы Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:0).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют тактику освоения игровых действий, варьирует ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды, используют игру как средство активного отдыха.
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	5-7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	5-7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	5 класс Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

	<p>игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.</p> <p>6-7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
Развитие координационных способностей.	<p>5-7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направленности, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>
Развитие выносливости	<p>5-7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с. до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p>5-7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
Освоение техники нижней прямой подачи.	<p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>6-7 классы То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
Освоение техники прямого нападающего удара.	<p>5-7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<p>5-7 классы Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Освоение тактики игры.	<p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6-7 классы</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых</p>

	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, знания о спортивной игре.	5-7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей, выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры и игровые задания, правила самоконтроля, терминология избранной спортивной игры, правила и организация игры, правила техники безопасности при занятии спортивными играми.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях, при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Овладевают терминологией, характеризуют технику и тактику выполнения игровых действий.
Овладение организаторскими умениями.	5-7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.	Организуют со сверстниками занятия по подвижным играм, осуществляют помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.
Лыжная подготовка		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта, запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила поведения на лыжне. Выполняют контрольные упражнения.
Освоение лыжных ходов	5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. 6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3,5 км. 7 класс Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Моделируют технику освоения л/х, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Знания	5-7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта, соблюдают технику безопасности, раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, осуществляют самоконтроль за

	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Техника безопасности. Оказание помощи при обморожении и травмах.	физической нагрузкой во время занятий, применяют правила оказания первой помощи при обморожении и травмах.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость.	Выполняются специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса, упражнения для ног и тазобедренных суставов.	Выполняются разученные комплексы упражнений для развития гибкости, оценивают свою гибкость по приведенным показателям
	Сила: упражнения для развития силы, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы туловища.	Выполняются разученные комплексы упражнений для развития силы, оценивают свою силу по приведенным показателям
	Быстрота: упражнения для развития быстроты, упражнения одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняются разученные комплексы упражнений для развития быстроты, оценивают свою быстроту по приведенным показателям
	Выносливость: упражнения для развития выносливости	Выполняются разученные комплексы упражнений для развития выносливости, оценивают свою выносливость по приведенным показателям
	Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости, упр. Для развития локомоторной ловкости.	Выполняются разученные комплексы упражнений для развития ловкости, оценивают свою ловкость по приведенным показателям
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Туризм. История туризма в мире и в России, пеший туризм, техника движения по равнинной местности, организация привала, бережное отношение к природе, первая помощь при травмах в пешем туристическом походе.	Раскрывают историю формирования туризма, формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя, объясняют бережное отношение к природе, тренируются в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших

Распределение учебных часов по разделам программы

Программа включает пять разделов: основы знаний, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр и рассчитана на 105 часов. Основы знаний изучаются в начале каждого нового раздела.

	Вид программного материала	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Легкая атлетика	30
	Гимнастика с элементами акробатики	19
	Лыжная подготовка	19
	Баскетбол	12
	Волейбол	13
	Футбол	6
	«Президентские состязания»	4
	«ГТО»	2
	Итого:	105

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты, выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- презентации по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- рулетки измерительные;
- щиты с баскетбольными кольцами,

- стойки волейбольные;
- конусы;
- аптечка медицинская.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

- разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

№	Контрольные нормативы	Девочки			Мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м., (сек.)	5,9	6,3	6,8	5,8	6,2	6,6
2	Бег 60 м., (сек.)	11,0	12,3	12,9	10,5	11,6	12,0
3	Челночный бег 3х10 м., (сек.)	8,6	9,0	9,5	8,2	8,5	9,0
4	Бег 300 м., (мин., сек.)	1,27	1,35	1,50	1,17	1,30	1,45
5	Бег 500 м., (сек.)	2,31	2,45	2,59	2,19	2,32	2,45
6	Бег 1000 м., (мин., сек.) улица, зал	6,00	7,00	7,20	4,50	6,25	6,45
7	Бег 1500 м., (мин., сек.) улица, зал	9,00	10,30	10,45	8,50	10,00	10,15
8	Кросс на 2 км. по пресеченной местности						
9	Прыжок в длину с места (см.)	150	130	125	160	140	130
10	Прыжок в высоту (см.)	105	85	80	110	90	85
11	Метание мяча (м.)	17	15	13	32	27	24
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	7	5	16	12	9
13	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	15	9	7	5	3	2
14	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу (см.)	15	8	4	10	5	1
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	л	п	н	л	п	н
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек.)	16	10	8	22	12	10
17	Бег на лыжах на 1 км.	7,30	8,20	8,40	6,45	7,45	8,15
18	Прыжки через скакалку, количество раз в мин.	110	90	80	90	70	60

Тематическое планирование. 5 класс (базовый уровень)

№ п/п	Дата, класс		Тема урока	Корректировка
	планируемая	фактическая		
Раздел №1. Легкая атлетика (13 ч.), «Президентские состязания» (2 ч.), «ГТО» (2 ч.)				
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	
2			Высокий старт.	
3			Бег на результат 30 м.	
4			Бег на результат 60 м.	
5			Бег на результат 300м.	
6			Бег на результат 500 м.	
7			Метание малого мяча.	
8			Метание малого мяча.	
9			Бег на результат 1000м.	
10			Метание мяча.	
11			Бег на результат 1500м.	
12			Развитие скоростных способностей.	
13			Развитие скоростно-силовых способностей.	
14			«Президентские состязания».	
15			«Президентские состязания».	
16			«ГТО».	
17			«ГТО».	
Раздел №2. Баскетбол (12 ч.)				
18			Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	
19			Передача мяча одной рукой от плеча.	
20			Передача мяча одной рукой от плеча.	
21			Передача мяча одной рукой от плеча	
22			Передача мяча одной рукой от плеча на результат.	
23			Бросок мяча после ведения.	
24			Бросок мяча после ведения.	

25			Бросок мяча после ведения.	
26			Бросок мяча после ведения на результат.	
27			Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	
28			Бросок мяча одной рукой от плеча с места на результат.	
29			Учебная игра.	
Раздел №3. Лыжная подготовка (19 ч.)				
30			Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	
31			Попеременный двухшажный ход.	
32			Одновременный двухшажный ход.	
33			Одновременный двухшажный ход.	
34			Одновременный двухшажный ход.	
35			Одновременный двухшажный ход на результат.	
36			Прохождение дистанции 1 км. на результат.	
37			Одновременный бесшажный ход.	
38			Одновременный бесшажный ход на результат.	
39			Прохождение дистанции 1, 5 км. на результат	
40			Подъем "елочкой"	
41			Подъем "елочкой"	
42			Прохождение дистанции 2 км. на результат	
43			Торможение "упором".	
44			Торможение "упором".	
45			Поворот "упором"	
46			Поворот "упором"	
47			Прохождение дистанции 3 км. на результат.	
48			Подвижные игры на уроках.	
Раздел №4. Гимнастика (19 ч.)				
49			Правила ТБ при занятиях гимнастикой	
50			Акробатические упражнения.	
51			Акробатические упражнения.	
52			Акробатические упражнения.	
53			Акробатическая комбинация.	
54			Акробатическая комбинация.	

55			Акробатическая комбинация на результат.	
56			Прыжок ноги врозь.	
57			Прыжок ноги врозь.	
58			Прыжок ноги врозь.	
59			Прыжок ноги врозь на результат..	
60			Висы и упоры.	
61			Висы и упоры.	
62			Лазанье по канату.	
63			Подтягивание в виси на результат. Подтягивание из виси лежа на результат.	
64			Прыжки через скакалку.	
65			Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	
66			Прыжки через скакалку на результат за 30 сек.	
67			Прыжки через скакалку на результат за 1 мин.	
Раздел №5. «Президентские состязания» (2 ч.), волейбол (13 ч.)				
68			«Президентские состязания»	
69			«Президентские состязания».	
70			Правила ТБ при занятиях волейболом.	
71			Передача мяча сверху двумя руками.	
72			Передачи и приемы мяча после передвижения.	
73			Передача мяча сверху двумя руками на результат.	
74			Прием мяча снизу над собой.	
75			Передачи и приемы мяча после передвижения	
76			Передачи и приемы мяча после передвижения	
77			Прием мяча снизу над собой на результат	
78			Верхняя прямая подача.	
79			Верхняя прямая подача.	
80			Верхняя прямая подача.	
81			Верхняя прямая подача на результат.	
82			Учебная игра	
Раздел №6. Футбол (6 ч.)				
83			Правила ТБ при занятиях футболом.	

84			Удар внутренней частью подъема	
85			Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы	
86			Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	
87			Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	
88			Игра в футбол по упрощенным правилам	
Раздел №7. Легкая атлетика (17 ч.)				
89			Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.	
90			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
91			Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	
92			Челночный бег 3x10м.	
93			Челночный бег на результат 3x10 м.	
94			Развитие скоростно-силовых способностей.	
95			Метание мяча на дальность.	
96			Метание мяча на дальность.	
97			Метание мяча на дальность.	
98			Метание мяча на результат.	
99			Бег на результат 30 м.	
100			Бег на результат 60 м.	
101			Бег на результат 300 м.	
102			Бег на результат 500 м.	
103			Бег на результат 1000м.	
104			Бег на результат 1500м.	
105			Подвижные игры.	

