

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
с углубленным изучением математики и английского языка  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

ПРИНЯТА  
Научно-методическим советом  
Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«Школа дизайна «Точка»

А.А. Деменева

«31» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «физическая культура» 5 классы  
на 2018 - 2019 учебный год**

**Разработчик:**

Столповский М.В.,  
учитель Физической культуры

**Составлена на основе**  
Программы Ляха В.А. , Зданевича А..А. 2011

**Пермь, 2018**

### **Пояснительная записка**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 класса Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение с углубленным изучением математики и английского языка «Школа дизайна «Точка» г. Перми составлена на основе примерной учебной авторской программы Ляха В.И., Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» – М.: «Просвещение», 2011.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Цель: 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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 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 «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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему 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».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и

обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 5 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В 5 классе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки обучающихся.

В 5 классе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-5 мин);
  - использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
  - обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.
- В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и, по возможности, должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые обучающимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

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

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 5 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане Предмет «Физическая культура» изучается в 5 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 5 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### ***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД* – самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД* – планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД* – личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД* – прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

## Раздел 2. Спортивные игры

### ***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД* – самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД* – планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД* – личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что

побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД* – прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики**

#### ***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД* – самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД* – планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД* – личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД* – прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

## Раздел 4. Легкая атлетика

### ***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД* – самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД* – планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД* – личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД* – прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## Раздел 5. Лыжная подготовка

### ***Перечень формируемых УУД:***

*познавательные УУД* – самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

*коммуникативные УУД* – планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

*личностные УУД* – личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*регулятивные УУД* – прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Раздел 6. Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Раздел 7. Гимнастика с элементами акробатики.**

#### **Строевые упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см).

### **Раздел 8. Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8 - 10 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с

преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Раздел 9. Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** переступанием, упором.

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором».

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «С горки на горку», эстафета.

#### **Распределение учебных часов по разделам программы**

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование	В процессе проведения уроков
1. <b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>	
2. <b>Спортивно – оздоровительная деятельность:</b>	24
- гимнастика с элементами акробатики	24
- спортивные игры (баскетбол, волейбол)	31
- легкая атлетика	24
- лыжная подготовка	В процессе проведения уроков
- общеразвивающие упражнения	
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

## Календарно - тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Вид занятия, к-во часов	Планируемые результаты (предметные) Содержание урока (ученик должен знать)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности Познавательные УУД Регулятивные УУД Коммуникативные УУД Личностные УУД	Дата	
					План.	Факт.
<b>I полугодие: легкая атлетика – 14 часов, спортивные игры – 13 часов, гимнастика – 21 час. Итого - 48 часов</b>						
1	История легкой атлетики.	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров.	<b>Легкая атлетика, 14 часов</b>  - <i>личностные УУД;</i> Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье,		
2	Обучение технике бега с высокого старта.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты.			
3	Обучение технике челночного бега	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3x10м.			

4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега с 7-5 шагов разбега. Бег на результат 60 м.	ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. - <i>регулятивные УУД</i> ; Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
5	Продолжить обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Изучение нового материала, 1 час	Ору. Спец. бег, и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега.	- <i>коммуникативные УУД</i> Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.		
6	Обучение Технике метания мяча в цель.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;		
7	Продолжить обучение технике метания мяча в цель.	Комбинированный, 1 час	Метание теннисных мячей в паре. Скоростной бег до 40 м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание.	- <i>познавательные УУД</i> Физические		

8	Овладение техникой длительного бега.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание т/м. в паре.	упражнения. Физические упражнения, влияние физическое развитие и		
5	Овладение тактикой длительного бега.	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой от 10 до 12 минут. Игры. Многоскоки.	развитие физических качеств. Физическая подготовка и её		
10	Обучение технике прыжков в длину с места.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега в коридор. Игры с мячом. Бег 60 м.	связь с развитием основных физических качеств. Характеристика		
11	Обучение технике метания мяча на дальность	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Метание т/м в на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу.	основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и		
12	Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	Полоса препятствий. Кросс 500 м. на время. Подтягивание.	равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на		
13	Упражнения для формирования выносливости.	Изучение нового материала, 1 час	Кросс 500м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места.	повышение частоты сердечных сокращений.		
14	Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции.	Комбинированный, 1 час	Кросс 1000м. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме			

			для занятий в зале.			
15	История баскетбола. Основные правила и приемы игры.	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом.	<b>Спортивные игры, 13 часов</b> - <i>личностные УУД;</i> Физическая культура. Физическая культура как система		
16	Обучение технике ловли мяча двумя руками	Изучение нового материала , 1 час	Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно		
17	Обучение технике передачи мяча.	Изучение нового материала , 1 час	"Веден. м. с изменением направления по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	важные способы передвижения человека. - <i>регулятивные УУД;</i> Правила		
18	Обучение технике ведения мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Передача мяча в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Ведение мяча в низкой,	предупреждения травматизма во время занятий физическими		

			средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты. Пр. упр.	упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
19	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	Комбинированный, 1 час	Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	- коммуникативные УУД; Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.		
20	Продолжить обучение ведения мяча и бросков мяча в кольцо.	Комбинированный, 1 час	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;		
21	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Комбинированный, 1 час	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.	- познавательные УУД Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и		
22	История волейбола.	Изучение нового материала, 1 час	Основные правила и приемы игры в волейбол. Круговая тренировка. Пр. через скакалку.	развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием		
23	Обучение технике передвижений и остановок в	Изучение нового материала, 1 час	Стойка игрока. Двусторонние игры с волейбольным	основных физических		

	волейболе.		мячом. Эстафеты.	<p>качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>		
24	Обучение технике поворотов и стоек в волейболе.	Изучение нового материала, 1 час	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра и игровые задания 2х2 на укороченной площадке.			
25	Обучение технике приема и передач мяча волейболе.	Изучение нового материала, 1 час	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра и игровые задания 3х3 на укороченной площадке.			
26	Продолжить обучение технике приема и передач мяча в волейболе.	Комбинированный, 1 час	Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.			
27	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Комбинированный, 1 час	Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.			

28	История гимнастики.	Вводный, 1 час	Тех. Безопасности и страховки. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка".	<b>Гимнастика с элементами акробатики , 21 час</b>		
29	Обучение кувырку «вперед».	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в движении и на месте. Разучивание кувирка вперед. Упр. в виси на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).			
30	Обучение организующим командам и приемам	Изучение нового материала, 1 час	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по наклонной скамейке. Пр. через препятствие. Акробатика. Упр. на пресс.	- <i>личностные УУД;</i> Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы		

				передвижения человека.		
31	Обучение лазанию по канату в три приема.	Изучение нового материал а, 1 час	ОРУ в парах на сопротивление. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты.			
32	Эстафета с силовыми упражнениями.	Комбинированный, 1 час	Упражнения нагимнастической ст енке в висе. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Акробатика.			
33	Обучение технике стойки «на лопатках»	Изучение нового материал а, 1 час	Лазание по накл. Скамейке. Равновесие на полу, на гимн. Скамейке. Кувырок вперед, ст. на лопатках.			
34	Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью.	Комбинированный, 1 час	Перестроения. ОРУ в движении Упр. с гимнастическими скакалками Подтягивание в висе. Акробатика.			
35	Обучение упражнению в равновесии.	Изучение нового материал а, 1 час	Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимн. Скамейке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.	- <i>регулятивные УУД;</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими		

36	Обучение технике «висов».	Изучение нового материал а, 1 час	Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). Полоса препятствий из 4 предметов.	упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. - коммуникативные		
37	Учить упражнениям в парах на сопротивление.	Изучение нового материал а, 1 час	ОРУ в колоннах. Лазание по канату. Прыжки через скакалку.	УУД Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.		
38	Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	ОРУ с предметами: с набивными мячами (м), с гимнастическими палками (д). Преодоление пропасти. Упр. на координацию.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;		
39	Обучение технике «простым связкам».	Комбинированный, 1 час	Подтягивание. Упр. на гибкость Акробатическая связка (3-4 элем.)	- познавательные УУД Физические упражнения.		
40	Обучение технике опорного прыжка через козла.	Изучение нового материал а, 1 час	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Акробатика.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и		
41	Продолжить обучение технике опорного прыжка.	Комбинированный, 1 час	Ползание и перелезание по горизонтальной поверхности. Прыжки на предметы h-60-Ы. Пр. через скакалку. Отжимание.	развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных		

42	Обучение технике «поворотов на месте»	Изучение нового материал а, 1 час	Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением	физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
43	Силовая подготовка	Изучение нового материал а, 1 час	ОРУ с предметами: с гантелями (м), с обручами (д). Работа по станциям "Лабиринт" 8-10 предметов. Аэробика. Упр. на пресс.			
44	Продолжить обучение организуя команд и приемам	Изучение нового материал а, 1 час	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.			
45	Обучение технике упоров.	Изучение нового материал а, 1 час	Висы и упоры на гимнастической стенке. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине.			
46	Обучение дозировке силовых упражнений.	Комбинированный, 1 час	. Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом.			
47	Учить кувырку «вперед» и «назад».	Изучение нового материал а, 1 час	Работа по станциям.			
48	Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.	Комбинированный, 1 час	Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыжной подготовке.			

II полугодие: лыжная подготовка – 24 часа, спортивные игры - 17 часов, легкая атлетика - 13 часов. Итого – 54 часов						
49	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Вводный, 1 час	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	<b>Лыжная подготовка, 24 часа</b> - <i>личностные УУД;</i> Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. - <i>регулятивные УУД;</i> Правила предупреждения травматизма во		
50	История лыжного спорта.	Вводный, 1 час	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.			
51	Обучение движению «скользящим шагом».	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.			

52	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. -		
53	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанция 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	<i>коммуникативные</i> УУД Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.		
54	Обучение технике скользящего шага.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанция 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; -		
55	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.	<i>познавательные</i> УУД Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		
56	Обучение выносливости.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться	Физическая подготовка и её связь с развитием		

			приставными шагами. Дистанция 1 км.	основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
57	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.			
58	Обучение технике поворотов переступанием.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.			
59	Обучение скоростным качествам.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.			
60	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.			
61	Овладение техникой подъема «полуелочкой».	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.			

62	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.			
63	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни			
64	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.			
65	Обучение технике поворотов в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.			
66	Обучение подъему «скользящим шагом»	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.			
67	Обучение технике торможения «плугом».	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе			
68	Обучение технике спуска в низкой стойке.	Комбинированный, 1 час	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.			

69	Обучение подъему в гору «елочкой».	Комбинированный, 1 час	Дистанция 1 км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.			
70	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники.	Комбинированный, 1 час	Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать.			
71	Подвижные игры на снегу.	Комбинированный, 1 час	Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать.			
72	Значение занятий лыжным спортом.	Комбинированный, 1 час				
73	Учить ведению мяча по сигналу.	Комбинированный, 1 час	Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде.	<b>Спортивные игры, 17 часов</b> <b>Спортивные игры, 17 часов</b> -		
74	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	Комбинированный, 1 час	Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.	<i>личностные УУД;</i> Физическая культура. Физическая культура как система		
75	Обучение ведению мяча с изменением направления.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре	разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		

76	Обучение поворотам без мяча и с мячом.	Комбинированный, 1 час	Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.		
77	Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде.	- <i>регулятивные УУД;</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:		
78	Учить технике передачи и ловли мяча в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде.	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
79	Обучение основным приемам игры в волейбол.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество - прыгучесть и силу. Уметь играть в команде.	- <i>коммуникативные УУД;</i> Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.		
80	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Изучение нового материала, 1 час	Умение выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Уметь играть в команде. Правила	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; - <i>познавательные</i>		

			самоконтроля.	УУД Физические упражнения. Физические упражнения, влияние на физическое развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
81	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.			
82	Освоение тактики игры свободного нападения.	Комбинированный, 1 час	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Помощь в судействе.			
83	Освоение тактики позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	Комбинированный, 1 час	Умение моделировать тактику освоенных игровых действий, в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь двигаться за мячом.			

			Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.			
84	Учебная игра.	Комбинированный, 1 час	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.			
85	История футбола. Основные правила игры в футбол.	Изучение нового материала, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.			
86	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь принимать стойку игрока, перемещаться в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет.			

87	Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь вести мяч по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.			
88	Обучение технике ударов по воротам	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Уметь комбинировать освоенные элементы: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.			
89	Освоение тактики игры. Учебная игра.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять тактические действия свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 атакой и без атаки на ворота. Уметь играть в команде.			

90	Учить технике прыжка в высоту	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 3050м.	<b>Легкая атлетика, 13 часов</b> - <i>личностные УУД;</i> Физическая культура. Физическая культура как система		
91	Продолжить обучение технике челночного бега.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10. Знать технику безопасности.	разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба		
92	Продолжить обучение технике метания малого мяча в цель.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Выполнять метание малого мяча на дальность отскока от стены. Умение метать теннисный мяч в цель	на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. - <i>регулятивные УУД;</i> Правила		
93	Продолжить обучение преодолению препятствий, соблюдая, технику безопасности	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолевать различные препятствия. Уметь прыгать в длину с места. Уметь играть в команде.	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест		

94	Учить меткости во время метания теннисного мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять метание теннисного мяча в цель. Умение выполнять броски набивного мяча (2 кг). Развитие силы.	занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. - <i>коммуникативные</i>		
95	Обучение технике метания малого мяча на дальность.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы.	<i>УУД</i> Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.		
96	Обучение технике и тактике бега на средние дистанции.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;		
97	Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м.	- <i>познавательные</i>		
98	Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью до 800 м. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	<i>УУД</i> Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием		

99	Упражнения для формирования ловкости в играх	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью до 1км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
100	Обучение бегу на выносливость.	Комбинированный, 1 час	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде.			
101	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	Комбинированный, 1 час	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.			
102	Обучение технике длительного бега. Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы.	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Бег на 1000 м - зачет. Игры. Многоскоки.			
<b>Итого за год 102часа</b>						

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса  
по предмету «Физическая культура»**

1. Профессиональный стандарт педагога /Утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н
2. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 "О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы".
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений
4. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников".
5. Артюхова, И.С. Азбука безопасной и здоровой жизни. М.: Русское слово, 2013.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Ростов - н/Д: Феникс, 2013.
7. Кузьмин, В.Г., Калюжный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие. - Н.Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2012.
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М. : Просвещение, 2014.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
10. Миронов, С.К., Латчук, В.Н. ОБЖ. 11 класс. Базовый уровень. Тетрадь для оценки качества знаний. Вертикаль. ФГОС". - М.: Дрофа, 2014.
11. Миронов, С.К., Латчук, В.Н. ОБЖ. 9 класс. Тетрадь для оценки качества знаний к учебнику С.Н. Вангородского и др. Вертикаль ФГОС". - М.: Дрофа, 2013.
12. Настольная книга учителя физкультуры : справ.-метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003
13. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед.-М.: «Академия», 2013.
14. Полиевский, С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М.: Медицина, 2009.
15. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы.(базовый и профильный уровни) - М. : Просвещение, 2012.

16. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2013.

17. Решетников, Н.В., Кислицын Ю, Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2010.

18. Физическая культура: Учеб. пособие/ Под общ. Ред. Е.В. Колеевой. - Ростов н/Д: Феникс, 2011.

*Интернет-ресурсы:*

<http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

<http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

<http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

<http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

[www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

<http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

<http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

<http://easymen.ru> [Современный учительский портал];

<http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

<http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> [Портал «Физкультура в школе»];

<http://www.fismag.ru/> [Сайт журнала «Физкультура и спорт»];

[fizcultura.ucoz.ru](http://fizcultura.ucoz.ru) [Сайт журнала «Физкультура в школе»];

<http://www.fizkult-ura> [Сайт профессионального сообщества учителей физической культуры «ФизкультУра»];

<http://www.school-obz.org/> [Сайт информационно-методического издания для преподавателей «Основы безопасности жизнедеятельности»];

<http://www.e-osnova.ru/journal/23> [Сайт журнала «Основа профессионального роста»];

<http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> [Образовательный ресурс «Безопасность жизнедеятельности»];

<http://обж.рф/> [Сайт «ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности»];

<http://www.k-yroky.ru/load/125> [Сайт для учителей и учащихся «К уроку.Ru»].

### Материально-техническое обеспечение

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

			Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.10	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.	Телевизор	Д	
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.4	Перекладина гимнастическая	Г	
	Брусья гимнастические параллельные		
5.5	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.6	Канаты для лазания	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.11	Мяч малый теннисный	К	
5.12	Скакалки гимнастическая	К	
5.13	Бревно гимнастическое	К	
	Кольца гимнастические		

Легкая атлетика			
5.14	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.15	Стойки для прыжков в высоту	Д	
Спортивные игры			
5.16	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.17	Мячи баскетбольные	Г	
5.18	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.19	Сетка волейбольная	Д	
5.20	Мячи волейбольные	Г	
5.21	Мячи футбольные	Г	
Измерительные приборы			
5.28	Секундомер	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.29	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал универсальный		С раздевалками для мальчиков и девочек,
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>7</b>	<b>Пришкольная площадка</b>		
7.1	Полоса препятствий	Д	
7.2	Стадион с мини – футбольным полем с искусственным покрытием, баскетбольная площадка, силовой городок	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

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

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

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

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Знания о физической культуре

#### ***Обучающийся 5 класса научится:***

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

#### ***Обучающийся 5 класса 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, принёсших 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

#### ***Обучающийся 5 класса 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 учётом 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.

***Обучающийся 5 класса 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**

***Обучающийся 5 класса 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах 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 (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся 5 класса получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.