

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хмелевицкая средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Заместитель директора по УВР:

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Смирнова И.Н. Смирнова/

31 августа 2015г.

Утверждаю:

Дербенев
Н.А. Дербенев, директор

МБОУ Хмелевицкой СОШ.

Протокол педагогического совета
№7 от 31 августа 2015 года.

Приказ №82 от 31 августа 2015 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 5 класса
на 2015-2016 учебный год**

Рассмотрено на заседании методического совета

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Протокол №1 от 31 августа 2015 года

Руководитель методсовета: *Спиридонова* Спиридонова С.П./

Учитель :

Беляева Ольга Валерьевна

с. Хмелевицы
2015 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Общая характеристика учебного предмета.....	6
III. Описание места учебного предмета в учебном плане	8
IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 5 класс.....	10
V. Содержание учебного предмета	10
VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура».....	21
VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	40
VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля	43
IX. Приложения к программе	53

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного 6 октября 2009 г. №373; Примерной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля 2015г. №1/15;
- Рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения);
- ООП НОО МБОУ Хмелевицкой СОШ, утвержденной 01.04.2015г.;
- внесения изменений в основную образовательную программу НОО от 30.06.2015г.
- учебного плана МБОУ Хмелевицкой СОШ на 2015-2016 уч.год

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном

развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- 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.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры, обучающиеся, 5 классов получают, представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные ит. д.);
- 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 меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения обучающихся, установление 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, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у обучающихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

II. Общая характеристика учебного предмета

Для обучающихся 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- 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).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство обучающихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль 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 деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся 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 включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

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», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08 2010 г. № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 5 класс.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

- **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 физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- **метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;
- **предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

V. Содержание учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование (102 на весь учебный год , 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

	движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.	Планировать и организовывать самостоятельные занятия, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения.
Здоровье и здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
<i>Физическая культура человека</i>		
Режим дня, его основное содержание и правила	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее	Определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

планирования.	влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
Первая помощь при травмах.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки.)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.
Выбор упражнений и	Составление (по образцу) индивидуальных	Отбирать состав упражнений для физкультурно -

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i>		
Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям

деятельностью.	физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.
Физическое совершенствование (102 часа)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивная оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>		
Краткая характеристика вида спорта.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

	страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений.	
Организующие команды и приемы.	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.	Акробатические упражнения: кувырки — вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх, то же с поворотом на 180—360°, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.
Ритмическая гимнастика или фитнес разминка (аэробика) (на усмотрение учителя)	Ритмическая гимнастика или фитнес разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации.	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.
Опорные прыжки.	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

	стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине (мальчики).	Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; на перекладине: простые висы; подтягивание.	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Упражнения на гимнастических брусьях.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): простые упоры; зачетные упражнения	Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
<i>Легкая атлетика.</i>		
Беговые упражнения.	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
Метание малого мяча.	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений.	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
<i>Лыжные гонки.</i>		
Краткая характеристика вида спорта.	История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
Передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъем «полу ёлочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
<i>Спортивные игры.</i>		
Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол.	История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности.
Основные приемы игры.	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
Краткая характеристика вида спорта. Волейбол	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности.
Основные приемы игры.	Волейбол: стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха

<i>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</i>		
Общефизическая подготовка.	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.

VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура»

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений. Поэтому учебно- тематическое планирование составлено следующим образом:

№	тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
			предметные	метапредметные	личностные
1	Вводный инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Инструктаж по Т\Б на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т/Б на открытых спортивных площадках.	Знать правила поведения на уроках физкультуры	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья
2	Комплекс общеразвивающих упражнений Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон, старты из различных положений. Спринтерский бег.	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и много скоки. ОРУ. Высокий старт с про беганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои - ми эмоциями в различных

			физической подготовки человека.		(нестандартных) ситуациях и условиях.
3	Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30 м - на результат.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4	Комплекс ОРУ. Финальное усилие. Эстафетный бег.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии).	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Овладеть техникой бега по прямой.
5	Комплекс ОРУ. Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Овладеть техникой бега на средние дистанции.
6	Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность	Овладеть техникой метания.

				рассудительность.	
7	Комплекс ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег до 10 мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, Равномерный, медленный до 6-8 мин.	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Овладеть техникой бега
8	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность на результат.	Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Овладеть техникой метания.
9	Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
10	Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1000 м - на результат.	Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Овладеть техникой бега.

11	Комплекс ОРУ. Развитие силовой выносливости.	ОФП	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Овладеть техникой бега
12	Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 - на результат.	Специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью	Целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
13	Комплекс ОРУ. Гладкий бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
14	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места - на результат.	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление.	Уметь: прыгать в длину с места.	Обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Овладеть техникой прыжка.
15	Баскетбол. Повторный инструктаж по Т/Б на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	Знать о правилах поведения на уроках баскетбола	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Активно включаться в общение и взаимодействие

				деятельности, поиска средств ее осуществления.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
16	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Техника ведения.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.
17	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с обводкой стоек.	Уметь: выполнять ведение мяча змейкой с обводкой стоек.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Освоить технику ведения мяча.
18	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями
19	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек). Учебная игра.	ОРУ. Челночный бег с ведением мяча.	Уметь выполнять челночный бег с ведением мяча на время.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить приемы передвижения игрока
20	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по	Ориентироваться в разнообразии	Овладеть техническими

	Штрафной бросок. Учебная игра.	головы с места.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	действиями
21	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Штрафной бросок (из 10 бросков). Учебная игра.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить штрафной бросок
22	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Освоить приемы передвижения игрока
23	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок в кольцо после ведения мяча. Учебная игра.	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями
24	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	ОРУ с набивными мячами. Тактика баскетбола.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных	Контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия;	Уметь выполнять технические приемы с мячом.

			игр.	прогнозирование – предвосхищать результаты.	
25	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	ОРУ с набивными мячами. Контрольное упражнение.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	моделировать технику игровых действий и приемов	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
26	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Позиционное нападение.	ОРУ с набивными мячами. Тактика нападения.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СФП	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Описывать технику игровых приемов.
27	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Тактика защиты.	ОРУ с набивными мячами. Тактика игры.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
28	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках в спортивном зале. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ строевые упражнения, бег по заданию. Изучение техники выполнения кувырка вперед.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
29	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения сидя	Комплекс ОРУ. Строевые упр., изучение техники выполнения кувырка вперед, кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках.	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Корректировка техники выполнения упражнений

					Индивидуальный подход
30	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Комбинации акробатических элементов.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	Осваивать акробатические элементы в целом.
31	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения.	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Осваивать акробатические элементы в целом
32	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Мальчики - подтягивания на перекладине. Девочки - упражнения на мышцы живота (пресс).	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Корректировка техники выполнения упражнений
33	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Упражнения в висе и упоре.	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Корректировка техники выполнения упражнений
34	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату.	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Осваивать лазание по канату
35	Гимнастика. Мальчики - отжимания в упоре. Девочки - прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Освоение ОРУ
36	Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики -	Комплекс ОРУ. Контрольные упражнения.	Уметь: выполнять лазание по канату,	Осуществлять итоговый и	Осваивать акробатические

	подтягивания. Девочки - пресс.		комбинацию из разученных элементов	пошаговый контроль по результату	элементы в целом
37	Повторный инструктаж по Т\Б. Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения и остановки.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения и остановки.	Знать правила поведения на уроках волейбола	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
38	Волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
39	Волейбол.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение. Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	Выполнять правильно технические действия	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	Овладеть техническими действиями
40	Волейбол.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
41	Волейбол.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение. Передача мяча двумя руками сверху в стену (кол-во раз).	Выполнять правильно технические действия	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Осваивать технику игровых действий и приемов волейбола

				ситуаций и условий.	
42	Волейбол.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Осуществлять судейство игры
43	Волейбол.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Соблюдать правила безопасности при игре в волейбол.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
44	Волейбол.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Выполнять правила игры.	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками
45	Волейбол.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение. Прием мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз).	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
46	Волейбол.	Прием и передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после передвижения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Формирование и проявление положительных качеств.
47	Волейбол.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение. Подача мяча в	Уметь демонстрировать	Знать правила подбора одежды для	Осваивать технику игровых

		площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий).	технику.	занятий волейболом.	действий и приемов волейбола.
48	Волейбол. Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками
49	Повторный инструктаж по Т/Б. Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовки и соблюдать подготовку формы к уроку.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
50	Лыжная подготовка.	Повторить попеременный и одновременный двушажный ход.	Научиться попеременному и одновременному двушажному ходу.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.
51	Лыжная подготовка..	Проверка техники попеременного двушажного хода.	Уметь выполнять технику попеременного двушажного хода	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Лыжная подготовка.	Техника одновременного одношажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного	Научиться одновременно двушажному и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Осваивать технику передвижения,

		хода. Дистанция 1 км.	одношажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.	на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Лыжная подготовка.	Техника одновременного двушажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двушажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
54	Лыжная подготовка.	Оценивание освоения техники одновременного двушажного хода. Совершенствование одновременного двушажного хода. Прохождение 1000м.	Научиться попеременно и одновременно двушажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
55	Лыжная подготовка.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
56	Лыжная подготовка.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Описывать технику передвижения на лыжах.
57	Лыжная подготовка.	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке.	Уметь выполнять подъем в гору	Применять правила подбора одежды для	Осваивать технику

		Совершенствование техники торможения плугом.	«ёлочкой», спуски с горы, торможение плугом.	занятий по лыжной подготовке.	передвижения на лыжах самостоятельно
58	Лыжная подготовка.	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	Уметь выполнять подъем в гору «ёлочкой», спуски с горы, торможение плугом.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Описывать технику передвижения на лыжах.
59	Лыжная подготовка.	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе.	Уметь выполнять подъем в гору «ёлочкой», спуски с горы	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Описывать технику передвижения на лыжах.
60	Лыжная подготовка.	Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах. Торможения (упором, плугом, соскальзыванием). ОФП. Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах.
61	Лыжная подготовка.	Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах. Повороты (упором, переступанием, плугом). Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.
62	Лыжная подготовка.	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

				лыжах.	
63	Лыжная подготовка.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
64	Лыжная подготовка.	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 2,5 км со средней скоростью.	Выполнять торможения плугом и полу плугом, поворот упором.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
65	Лыжная подготовка	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах
66	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику изученных ходов.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах
67	Лыжная подготовка	Совершенствовать технику изученных ходов при прохождении дистанции 1500 м.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
68	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику изученных ходов при прохождении дистанции 2500 м.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

				лыжной трассы	
69	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику изученных ходов при прохождении дистанции 2500 м.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
70	Лыжная подготовка. Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах.	Совершенствовать технику изученных ходов при прохождении дистанции 3000 м.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
71	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику изученных ходов при прохождении дистанции 3000 м.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
72	Повторный инструктаж по Т\Б. Инструктаж по Т\Б на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты и остановки Учебная игра.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Описывать технику игровых приемов.
73	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Техника ведения. Учебная игра	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Осваивать технику игровых действий и приемов

74	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек). Учебная игра	ОРУ с набивными мячами. Контрольное упражнение.	Техника ведения мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Осваивать технику игровых действий и приемов
75	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча. Учебная игра	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов.
76	Баскетбол. Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек). Учебная игра	ОРУ с набивными мячами.	Совершенствовать технику ведения	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов.
77	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок. Учебная игра	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Осваивать технику игровых действий и приемов.
78	Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 бросков). Учебная игра	ОРУ с набивными мячами. Контрольное упражнение.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Осваивать технику игровых действий и приемов
79	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	Совершенствование техники передачи мяча.	Научиться технике передачи мяча	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
80	Баскетбол. Бросок в кольцо после ведения мяча. Учебная игра	ОРУ с набивными мячами. Контрольное упражнение.	Научиться технике ведения мяча и броскам по кольцу.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

				технических действий	
81	Повторный инструктаж по Т\Б. Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения и остановки. Учебная игра.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам	Уважительно относиться к партнерам по команде.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
82	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Выполнять правильно технические действия.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Осуществлять судейство игры
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз). Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение. Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
84	Волейбол. Комплекс ОРУ. Приём и передача мяча. Учебная игра.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками.
85	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в стену (кол-во раз). Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Правильно выполнять технические действия	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

86	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Нападающий удар. Учебная игра.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Уметь демонстрировать технику.	Выполнять правила игры.	Осуществлять судейство игры
87	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз). Учебная игра.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Формирование и проявление положительных качеств личности
88	Волейбол. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Тактика волейбола (командные действия в защите и нападении, перемещение игроков, а защите и нападении) Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Моделировать технику и тактику действий волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
89	Волейбол. Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий). Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение. Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Моделировать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
90	Повторный инструктаж по Т/Б на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т/Б на уроках лёгкой атлетике.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Стартовый разгон.	Научиться выполнять стартовый разгон.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений
91	ЛА. Техника высокого старта. Бег 30 м - на результат.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Бег на 30 м с максимальной скоростью	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений

92	ЛА. Комплекс ОРУ. Финальное усилие. Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин	Научиться бегу на выносливость	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки
93	ЛА. Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Научиться пробегать 60м с максимальной скоростью.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Описывать технику выполнения беговых упражнений
94	ЛА. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту способом перешагивание.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Прыжок в высоту способом перешагивание.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость, прыжкам в высоту.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику метания мяча разными способами.
95	ЛА. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Прыжок в высоту способом перешагивание.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Прыжок в высоту способом перешагивание.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений
96	ЛА. Метание мяча на дальность - на результат. Прыжок в высоту способом перешагивание.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость	Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами.
97	ЛА. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения на развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Развитие выносливости, прыгучести	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений
98	ЛА. Развитие выносливости. Бег 1000 м - на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Уметь: демонстрировать технику низкого старта	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых

	ноги»				упражнений
99	ЛА. Комплекс ОРУ. Гладкий бег. Попеременный бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Научиться бегу на выносливость	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость
100	ЛА. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 - на результат.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Научиться встречной эстафете с палочкой	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки
101	ЛА. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	Комплекс ОРУ. Развитие физических качеств. ОФП.	Развитие выносливости.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений
102	ЛА. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение.	Научиться прыжку в длину	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжка в длину с места

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

Основная литература:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).
2. Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).

Дополнительная литература:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- 2.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
- 3.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
- 4.Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- 5.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Учебная литература:

- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 5 класс к УМКА. П. Матвеева (М.: Просвещение). Составитель О.П. Авдеева - М,: ВАКО, 2015.
- «Физическая культура» 4 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева /Ф50 авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель 2013.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 4 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 3 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 2 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 1 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М,: ВАКО, 2015.
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2001 год.
- Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы. /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).

- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
- Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
- Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- «козел», «конь» гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;

- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- аптечка медицинская.

Интернет ресурсы:

1. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpo>;
2. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>;
3. Федеральная целевая программа развития образования на 2011—2015 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/press/news/8286>;
4. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
5. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>;
6. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>;
7. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
8. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>

VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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 ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

1) *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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) *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.

3) 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.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6) 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:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре

Обучающийся 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

Обучающийся 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Знания о физической культуре

Обучающийся 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 в режиме 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система оценивания обучающихся:

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока 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.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Обучающиеся занимаются в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей учащихся.

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся 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.

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

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.

IX. Приложения к программе