

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». –М.: Просвещение 2012г.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.5-9 классы. М : Просвещение, 2012.

**Учебно-методический комплект**

**-** Программа А.П Матвеев«Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». –М.: Просвещение 2012г.

**-**учебник А.П Матвеев « Физическая культура 5 кл». М.: Просвещение 2014

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе составлена в соответствии с учебным планом школы на 102 часов в год (3часа в неделю).

Программой предусмотрено на изучение тем 108 часов, т.к учебный план школы рассчитан на 102 часов (34 недель/3 часа в неделю) раздел «Физическое совершенствование» сокращен на 6 часов.

Программой предусмотрено на изучение тем 108 часов, т.к учебный план школы рассчитан на 102 часов (34 недель/3 часа в неделю) раздел «Физическое совершенствование» сокращен на 6 часов.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно образных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Количество часов на изучение тем каждого раздела программы распределено с учетом возрастного и психофизического уровня подготовленности учащихся.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры*.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы

современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека*.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования*.*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной**

**(физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой*.*** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических

качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы

упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность*. Гимнастика с акробатики*.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках

группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовенности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом

назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях* (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной

и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных

упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

***Лёгкая атлетика.*** *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.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Лыжные гонки.*** *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; по-

ворот упором.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча

двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.

Игра по правилам.

*Волейбол*: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой

нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность*. Прикладно ориентированная физическая подготовка.*** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

***Физическая подготовка.*** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

***Гимнастика с основами акробатики*.** *Развитие гибкости*. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с

места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с

отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

***Лёгкая атлетика*.** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой

тренировки.

*Развитие быстроты*. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

***Баскетбол.*** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на

руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

***Футбол.*** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебные разделы** | **Количество часов по программе** | **Количество часов** |
| **Знание о физической культуре** | **4 ч** | **4 ч** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **6 ч** | **6 ч** |
| **Физическое совершенствование** | **98 ч** | **92** |
| **Итого** | **108 ч** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Ресурсы урока** | | **дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | | | | | | |
| 1 | Олимпийские игры древности. | Миф о рождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Исторические сведения о Древних Олимпийских играх. | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира**. Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. **Рассказывать** о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности | Стр 6-9 | |  |  |
| 2 | Физическое развитие человека | Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения | **Характеризовать** понятие «физическое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравнивать** показатели физического развития родителей со своими показателями.**Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами | Стр 9-11, вопр стр 11 | |  |  |
| 3 | Как формировать правильную осанку | Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждений. Упражнения для формирования правильной осанки.Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно **объяснять** основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. **Характеризовать** упражнения по функциональной направленности, **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. | Стр 12-14 | |  |  |
| 4 | Физическая культура человека | Режим дня. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. **Определять** основные пункты собственного режима дня. **Составлять** индивидуальный режим дня и учебной недели | Стр 20-23 | |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | | | | | | | |
| 5 | Организация самостоятельных занятий физической культурой | Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их. | Стр 30-31 | |  |  |
| 6 | Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями | Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями | **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви**, подбирать** их для занятий в соответствии с погодными условиями | Стр 32-33 | |  |  |
| 7 | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. | **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. **Составлять** комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. **Различать** упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп | Стр 33 | |  |  |
| 8 | Физическая нагрузка и способы её дозирования | Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. **Регулировать** физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования | Стр 34-35 | |  |  |
| 9 | Составление и оформления конспектов занятий оздоровительной физической культурой | Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях | **Составлять** и **оформлять** конспекты занятий оздоровительной физической культурой**. Описывать** технику упражнений для утренней зарядки**. Выполнять** их в соответствующем темпе и ритме | Стр 35-39 | |  |  |
| 10 | Как оценить эффективность занятий физическими упражнениями | Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения. Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным триместрам. Простейшие способы измерения ЧСС | **Характеризовать** самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой**. Измерять** и **оформлять** результаты измерения показателей физического развития. **Регистрировать** показатели ЧСС | Стр 44-47, вопр стр 47 | |  |  |
| **Физическое совершенствование (92 ч)** | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)** | | | | | | | |
| 11-12 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью | **Приводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью | | Стр 50-54, зад стр 54 |  |  |
| 13-14 | Развитие гибкости | Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой | **Раскрывать** значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. **Выполнять** упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. | | Упр стр 51-53 |  |  |
| 15-16 | Развитие координации движений | Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений) | **Раскрывать** значение развития координации движений**. Выполнять** упражнения с малым (теннисным мячом). **Выполнять** упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. | | Стр 55-56 |  |  |
| 17-18 | Дыхательная гимнастика | Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений | **Раскрывать** значение дыхательной гимнастики. **Выполнять** дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке | | Стр 58-59 |  |  |
| 19-20 | Формирование стройной фигуры | Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой. | **Выполнять** упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него | | Стр 59-61 |  |  |
| 21-22 | Гимнастика для глаз | Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз | **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз. **Выполнять** упражнения для глаз | | Стр 63-64 |  |  |
| 23-24 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности | Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью | **Приводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью | | Зад стр 64 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (11 ч)** | | | | | | | |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | **Рассказывать** об истории становления и развития гимнастики и акробатики. **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. | Стр 64-65 | |  |  |
| 26-27 | Кувырок вперед в группировке | Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат | **Описывать** технику выполнения кувырка вперед в группировке. **Выполнять** кувырок вперед в группировке из упора присев. **Совершенствовать** технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке**. Выполнять** кувырок назад в группировке из упора присев. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. | Стр 65-66 | |  |  |
| 28-29 | Кувырок назад из упора присев в группировке | Стр 66-68 | |  |  |
| 30-31 | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат | Повт стойку в полушпагат | |  |  |
| 32 | Ритмическая гимнастика | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики. | **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики. **Выполнять** двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. **Использовать** элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой | Повт танцев шаги | |  |  |
| 33-34 | Опорные прыжки | Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь(мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основная стойка(девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. **Выполнять** опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. | Стр 70-71 | |  |  |
| 35 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне | Техника передвижения ходьбой вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. **Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне**.** | Стр 72-73 | |  |  |
| **Лёгкая атлетика (13ч)** | | | | | | | |
| 36 | Лёгкая атлетика как вид спорта | Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | **Демонстрировать** знания по истории легкой атлетики. **Раскрывать** роль и значение занятий лёгкой атлетики для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | Повт историю л.а | |  |  |
| 37-38 | Бег на длинные дистанции | Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции | **Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебной деятельности. | Стр 75-76 | |  |  |
| 39-40 | Высокий старт | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта | **Описывать** технику высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции | Стр 77-78 | |  |  |
| 41-42 | Бег на короткие дистанции | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции | **Описывать** технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. | Стр 76-77 | |  |  |
| 43-44 | Низкий старт | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта | **Описывать** технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений | Ору на восстановление дыхания | |  |  |
| 45-46 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Техника прыжка а длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности | Стр 78-79 | |  |  |
| 47 | Метание малого мяча с места | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного техники метания малого мяча на дальность | **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. **Отбирать** и **выполнять** упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки**. Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники**.** | Стр 79-80 | |  |  |
| 48 | Метанием малого мяча на дальность с трех шагов разбега | Стр 81-82 | |  |  |
| **Лыжные гонки 10 ч** | | | | | | | |
| 49 | Лыжные гонки как вид спорта | Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития лыжных гонок как вид спорта. **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. | Стр 85 | |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода. | **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом**, анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. | Стр 85-87 | |  |  |
| 51-52 | Повороты, стоя на лыжах. Поворот «переступанием» | Техника поворота переступанием стоя месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Стр87-88 | |  |  |
| 53 | Подъем «лесенкой» | Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»)техника подъема на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъема. Техника подъема способом «ёлочка». Техника подъема «полуёлочка» | **Описывать** технику подъемов на лыжах способами «лесенка», «елочка», «полуелочка», **анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику подъема на лыжах «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» во время прохождения учебной дистанции. | Стр 88-89 | |  |  |
| 54 | Подъем «елочкой» | Стр 89-90 | |  |  |
| 55 | Подъем «полуелочкой» | Стр 90 | |  |  |
| 56 | Спуск в основной, высокой и низкой стойках | Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. | **Выполнять** правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. | Стр 90-92 | |  |  |
| 57 | Спуск с преодолением бугров и впадин | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | Стр 92-93 | |  |  |
| 58 | Торможение «плугом» | Техника торможения «плугом» | **Описывать** технику торможения. | Стр 93 | |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | | |
| **Баскетбол 16** | | | | | | | |
| 59 | Баскетбол как спортивная игра | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в баскетбол | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры | История баскетбола | |  |  |
| 60-61 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | **Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки**. Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). | Стр 95-97 | |  |  |
| 62-63 | Ведение мяча | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | **Описывать** технику ведения баскетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Стр 97-99 | |  |  |
| 64-65 | Бросок мяча двумя руками от груди | Техника броска двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. | Стр 99-100 | |  |  |
| 66 | Ведение мяча на месте | ОРУ с мячом | |  |  |
| 67 | Ведение мяча в движении | Повт стойки баскетболиста | |  |  |
| 68 | Ведение мяча с изменением направления | Ору в движении | |  |  |
| 69-70 | Броски мяча в корзину | Комплекс упр для рук | |  |  |
| 71 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Стр 95-97 | |  |  |
| 72 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | Стр 99-100 | |  |  |
| 73-74 | Игра в баскетбол | Техника броска двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места |  | Повт правила игры | |  |  |
| **Волейбол 16 ч** | | | | | | | |
| 75 | Волейбол как спортивная игра | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справкам становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры | Повт историю игры | |  |  |
| 76-77 | Приём и передача мяча снизу двумя руками | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу | **Описывать** технику прима и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) | Стр 102-103 | |  |  |
| 78-79 | Передача мяча сверху двумя руками | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. | **Описывать** технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. | Стр 104-106 | |  |  |
| 80-81 | Передача мяча | Упр стр 105-106 | |  |  |
| 82-83 | Передача мяча в движении | ОРУ с мячом | |  |  |
| 84-85 | Подвижные игры на материале волейбола | Повт жесты судьи | |  |  |
| 86-87 | Подача мяча способом сбоку | Стр 101-102 | |  |  |
| 88 | Подбрасывание мяча | Повтр правила игры | |  |  |
| 89-90 | Игра в волейбол | Повт жесты судьи | |  |  |
| **Футбол (9 ч)** | | | | | | | |
| 91 | Футбол как спортивная игра | Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в футбол | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, **разрешенные** правилами игры. | История игры | |  |  |
| 92-93 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности | Стр 107-108 | |  |  |
| 94-95 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. | Стр 109-110 | |  |  |
| 96-97 | Ведение мяча | Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы,**анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности | Стр 110-111, вопр стр 111 | |  |  |
| 98-99 | Игра в футбол | Повт правила игры | |  |  |
| **Общеразвивающие физические упражнения 3 ч** | | | | | | | |
| 100 | Развитие гибкости | Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки |  | |  |  |
| 101 | Развитие координации движений |  | |  |  |
| 102 | Формирование осанки |  | |  |  |