

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей общественных наук,
культурологии, технологии и физической
культуры и ОБЖ
протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС МБОУ «СШ № 37»
протокол № 1
культуры
протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора № 01-05/336
от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Среднего общего образования

Рабочая программа составлена на основе. Программа для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций, / В.И.Лях. – 7-е изд. - М.:Просвещение, 2019 г.

Количество часов в год 510, в неделю 3 часа:

в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Составитель:

Манашов Денис Фидаилевич

г. Норильск 2021 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Федеральные нормативные документы (основные):

Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 06.03.2019);

ФГОС основного общего образования, принятый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрированный Минюстом РФ за № 19 644 от 01.02.2011 г., с изменениями согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г.;

Федерального закона от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 10.06.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 года № 61573).

Приказа Министерства просвещения РФ 20.05.2020 года № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями, утвержденными Приказом № 766 от 23 декабря 2020 года);

Примерной программы основного общего образования по физической культуре для образовательных учреждений;

Авторской рабочей программы: В.И. Лях, «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях), Москва «Просвещение», 2019.

Цели и задачи учебного предмета

Целью реализации программы предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачами изучения физической культуры на уровне основного общего образования являются:

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

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

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

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

членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- В области нравственной культуры:
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих

результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- В области физической культуры:
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Таблица тематического распределения количества часов

№	Разделы программы	Часы				
		5	6	7	8	9
I.	Базовая часть	5	6	7	8	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	21	21	21	18	18
1.3	Лыжная подготовка (в случае непогоды, отсутствие снега, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой)			13	10	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	32	32	22	22	22
1.6	Плавание	17	17	14	14	14
1.7	Единоборства				9	9

II	Вариативная часть	14	12	12	11	11
2.1	Спортивные игры (мини-футбол)	14	12	12	11	11
	итого	102	102	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5-7 класс 3 ч в неделю.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристик видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. Известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>

<p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>Познай себя</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.</p> <p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного</p>

		питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2. Двигательные умения и умения		
Лёгкая атлетика		

<p>Беговые упражнения</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега 5 класс: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега 5 класс: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. 7 класс: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Овладение техникой прыжка в длину 5 класс:</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>

	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту 5 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс: Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 5 класс: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы,</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в</p>

	<p>от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.</p> <p>6 класс: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 10-12 м. Метания мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>	<p>процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5-7 классы: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно- силовых</p>	<p>5-7 классы:</p>	<p>Применяют разученные упражнения для</p>

способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	5-7 классы: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	5-7 классы: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 классы: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила

		соревнований
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 5 класс: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс:	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p> <p>5-7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>5-7 классы: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на шведской стенке	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>5-7 классы: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>5 класс: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6 класс: Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	<p>110 см).</p> <p>7 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p>	
Акробатические упражнения и комбинации	<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>5 класс: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс: Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.</p>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	<p>5-7 классы: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>5-7 классы: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

	гантелями, набивными мячами	
Развитие скоростно-силовых способностей	5-7 классы: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5-7 классы: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5-7 классы: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 классы: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют

	составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-6 классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	5-6 классы: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5-6 классы: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	<p>на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой</p> <p>7 класс: Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Овладение техникой бросков мяча	<p>5-6 классы: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5-6 классы: Вырывание и выбивание мяча</p> <p>7 класс: Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс: Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Закрепление техники перемещений,	<p>5-6 классы:</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых</p>

владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений	действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5-6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы: Игра по упрощённым правилам ми-ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс: Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-7классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	5-7классы: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках 6-7 классы: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5-7классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие выносливости	5-7классы: Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5-7классы: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. 6-7 классы: То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	5-7 классы: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-7 классы: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

		возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 6-7 классы: Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6-7 классы: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	5-7 классы: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5-7 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во

	удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания. приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	<p>ногой</p> <p>6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p>5 класс: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы: Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>5—6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота</p> <p>7 класс: Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>5—6 классы: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс: Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
<p>Лыжная подготовка</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила ,чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>5 класс: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах. 6 класс: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палочки», «С горки на горку» и др. 7 класс: Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.</p>

	при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».	
Знания	5-7 классы: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдая технику безопасности, раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Плавание		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
Освоение техники плавания.	5-7 классы: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений,

		соблюдают правила безопасности.
Развитие выносливости.	5-7 классы: Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие координационных способностей.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суши. Игры и развлечения на воде.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

**Календарно – тематическое планирование
на 2021-2022 учебный год
Класс 5 «А»**

№ урока	Дата по плану	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 21ч			
1	02.09	Т.Б по легкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	03.09	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	04.09	Скоростной бег до 40 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
4	09.09	Бег на результат 30 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
5	10.09	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	11.09	Бег на 1000 м.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	16.09	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.
8	17.09	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.
9	18.09	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
10	23.09	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

11	24.09	Равномерный бег (12 мин) чередование бега с ходьбой	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
12	25.09	Равномерный бег (12 мин) чередование бега с ходьбой	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
13	30.09	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м.	Развитие выносливости. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
14	01.10	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	
15	02.10	Метания в цель на дальность разных снарядов из разных исходных положений	
16	07.10	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.	Описывают технику выполнения метательных упражнений.
17	08.10	Броски набивного мяча (2 кг) снизу вперед-вверх, снизу вверх на заданную высоту.	
18	09.10	Ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнера	
19	14.10	Ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнера	
20	15.10	Эстафеты, старты из различных исходных положений	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
21	16.10	Эстафеты, старты из различных исходных положений	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
Гимнастика -18 ч			
22	21.10	Т.Б по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
23	22.10	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
24	23.10	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
25	28.10	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
26	05.11	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных

			упражнений.
27	06.11	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	11.11	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	12.11	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (обручами, булавами, большим мячом, палками)	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	13.11	Освоение и совершенствование висов и упоров	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
31	18.11	Висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
32	19.11	Поднимание прямых ног в висе, смешанные висы, подтягивание из вися лёжа.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
33	20.11	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
34	25.11	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
35	26.11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
36	27.11	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне	Используют данные упражнения для развития гибкости.
37	02.12	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
38	03.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют данные упражнения для развития гибкости.

39	04.12	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Баскетбол-18 ч			
40	09.12	Т.Б по баскетболу. Основные правило и приёмы игры.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
41	10.12	Основные правило и приёмы игры.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
42	11.12	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	16.12	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44	17.12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45	18.12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
46	23.12	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
47	24.12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
48	25.12	Вырывание и выбивание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
49	30.12	Вырывание и выбивание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
50	13.01	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Моделируют технику освоенных игровых действий и

		ведение, бросок.	приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
51	14.01	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
52	15.01	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
53	20.01	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
54	21.01	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.
55	22.01	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.
56	27.01	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
57	28.01	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Плавание- 17ч			
58	29.01	Т.Б по плаванию. Упражнение по изучению плавания.	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного
59	03.02	Нырание ногами и головой. Игры и развлечения в воде.	
60	04.02	Нырание ногами и головой. Игры и развлечения в воде.	

61	05.02	Старты. Повороты. Игры и развлечения на воде.	освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
62	10.02	Старты. Повороты. Игры и развлечения на воде.	
63	11.02	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
64	12.02	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	
65	17.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля на груди. Проплывание отрезка 25-50 м.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
66	18.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля на груди. Проплывание отрезка 25-50 м.	
67	19.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля спине. Проплывание отрезка 100-150 м.	
68	24.02	Игры и развлечения на воде.	
69	25.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля спине. Проплывание отрезка 100-150 м.	
70	26.02	Специальные плавательные упражнения для изучение брасса. Проплывание отрезка 100-150 м.	
71	03.03	Игры и развлечения на воде.	
72	04.03	Специальные плавательные упражнения для изучение брасса. Проплывание отрезка 100-150 м.	
73	05.03	Координационные упражнения на суши. Проплывание до 400м	
74	10.03	Координационные упражнения на суши. Проплывание до 400м	
Волейбол – 14ч.			
75	11.03	Т.Б по волейболу. Основные правила и приемы игры в волейбол.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
76	12.03	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

			правила безопасности.
77	24.03	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	25.03	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	26.03	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80	31.03	Передачи мяча над собой. То же через сетку	
81	01.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности
82	02.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	
83	07.04	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
84	08.04	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
85	09.04	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
86	14.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.
87	15.04	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
88	16.04	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Мини-футбол-14ч

89	21.04	Т.Б по мини-футболу. Основные правила игры в футбол.	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
90	22.04	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	23.04	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
92	28.04	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
93	29.04	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
94	30.04	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
95	05.05	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
96	06.05	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
97	07.05	Тактика свободного нападения.	

98	12.05	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций.
99	13.05	Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3 с атакой и без атаки на ворота.	
100	14.05	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	
101	20.05	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций.
102	21.05	Нападение в игровых заданиях 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	

Промежуточная аттестация проводится в форме усредненного значения четвертных отметок

**Календарно – тематическое планирование
на 2021-2022 учебный год
Класс 5 «Б»**

№ урока	Дата по плану	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 21ч			
1	01.09	Т.Б по легкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	03.09	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	04.09	Скоростной бег до 40 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
4	08.09	Бег на результат 30 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
5	10.09	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	11.09	Бег на 1000 м.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	15.09	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.
8	17.09	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.
9	18.09	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
10	22.09	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	24.09	Равномерный бег (12 мин) чередование бега с ходьбой	Применяют прыжковые упражнения для развития

			соответствующих физических способностей.
12	25.09	Равномерный бег (12 мин) чередование бега с ходьбой	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
13	29.09	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м.	Развитие выносливости. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
14	01.10	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	
15	02.10	Метания в цель на дальность разных снарядов из разных исходных положений	
16	06.10	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.	
17	08.10	Броски набивного мяча (2 кг) снизу вперед-вверх, снизу вверх на заданную высоту.	
18	09.10	Ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнера	Описывают технику выполнения метательных упражнений.
19	13.10	Ловля набивного мяча (2 кг) после броска партнера	
20	15.10	Эстафеты, старты из различных исходных положений	
21	16.10	Эстафеты, старты из различных исходных положений	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
Гимнастика -18 ч			
22	20.10	Т.Б по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
23	22.10	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
24	23.10	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
25	27.10	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
26	05.11	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

27	06.11	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	10.11	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	12.11	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (обручами, булавами, большим мячом, палками)	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	13.11	Освоение и совершенствование висов и упоров	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
31	17.11	Висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
32	19.11	Поднимание прямых ног в висе, смешанные висы, подтягивание из виса лёжа.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
33	20.11	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
34	24.11	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
35	26.11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
36	27.11	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне	Используют данные упражнения для развития гибкости.
37	01.12	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
38	03.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют данные упражнения для развития гибкости.
39	04.12	Упражнения с партнёром, акробатические, на	Используют данные упражнения для развития

		гимнастической стенке. Упражнения с предметами	гибкости.
Баскетбол-18 ч			
40	08.12	Т.Б по баскетболу. Основные правило и приёмы игры.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
41	10.12	Основные правило и приёмы игры.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
42	11.12	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	15.12	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44	17.12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45	18.12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
46	22.12	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
47	24.12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
48	25.12	Вырывание и выбивание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
49	29.12	Вырывание и выбивание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
50	12.01	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и

			условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
51	14.01	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
52	15.01	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
53	19.01	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
54	21.01	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.
55	22.01	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.
56	26.01	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
57	28.01	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Плавание- 17ч			
58	29.01	Т.Б по плаванию. Упражнение по изучению плавания.	Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила
59	02.02	Нырание ногами и головой. Игры и развлечения в воде.	
60	04.02	Нырание ногами и головой. Игры и развлечения в воде.	
61	05.02	Старты. Повороты. Игры и развлечения на воде.	

62	09.02	Старты. Повороты. Игры и развлечения на воде.	безопасности
63	11.02	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
64	12.02	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	
65	16.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля на груди. Проплывание отрезка 25-50 м.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
66	18.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля на груди. Проплывание отрезка 25-50 м.	
67	19.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля спине. Проплывание отрезка 100-150 м.	
68	25.02	Игры и развлечения на воде.	
69	26.02	Специальные плавательные упражнения для изучение кроля спине. Проплывание отрезка 100-150 м.	
70	02.03	Специальные плавательные упражнения для изучение брасса. Проплывание отрезка 100-150 м.	
71	04.03	Игры и развлечения на воде.	
72	05.03	Специальные плавательные упражнения для изучение брасса. Проплывание отрезка 100-150 м.	
73	09.03	Координационные упражнения на суши. Проплывание до 400м	
74	11.03	Координационные упражнения на суши. Проплывание до 400м	
Волейбол – 14ч.			
75	12.03	Т.Б по волейболу. Основные правила и приемы игры в волейбол.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
76	23.03	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

77	25.03	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	26.03	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	30.03	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80	01.04	Передачи мяча над собой. То же через сетку	
81	02.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности
82	06.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	
83	08.04	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
84	09.04	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) и на укороченных площадках.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
85	13.04	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
86	15.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.
87	16.04	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
88	20.04	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Мини-футбол-14ч			

89	22.04	Т.Б по мини-футболу. Основные правила игры в футбол.	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
90	23.04	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	27.04	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
92	29.04	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
93	30.04	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
94	04.05	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
95	06.05	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
96	07.05	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
97	11.05	Тактика свободного нападения.	
98	13.05	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Моделируют технику освоенных игровых действий и

99	14.05	Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3 с атакой и без атаки на ворота.	приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций.
100	18.05	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	
101	20.05	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций.
102	21.05	Нападение в игровых заданиях 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	

Промежуточная аттестация проводится в форме усредненного значения четвертных отметок