

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ ЦО № 27

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
обединения

Протокол № 1 от 31.08.2023
г.

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом
совете

Протокол № 1 от
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО
№27 О.И Маленков

Приказ №605-а от
01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3295330)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
5 класс

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2012 г., под общей редакцией В.И.Лях. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона « Об образовании в Р.Ф» от 29.12.2012 г , Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем ГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
 - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 5 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося
- историю возникновения игр футбол, баскетбол, волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся .

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- продемонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по

организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуются на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8—10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться

на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5 классе с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Программа рассчитана на 70 часов в год, 2 часа в неделю. В 1 –й четверти проходят разделы: Легкая атлетика, Спортивные игры. Во 2-й четверти: Спортивные игры, Гимнастика. В 3-й четверти: Лыжная подготовка, Спортивные игры. В 4-й четверти: Легкая атлетика, Спортивные игры.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III)», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть --- разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий)

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Содержание учебного предмета

№	Темы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	21
2.	Баскетбол	26
3.	Футбол	3
4.	Волейбол	18
	Всего	68

Комплексы ОРУ

Комплекс ОРУ №1.

1. **"Каракатица"**. Участник принимает исходное положение: упор руками сзади, ногами вперед, мяч лежит на животе. Таким образом, каждый участник проходит дистанцию и передает эстафету следующему. В случае, если участник выронил мяч, он возвращается в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после передачи мяча из рук в руки.

2. **«Лягушка»** Капитаны, теперь настала ваша очередь. Выходите к нам сюда. Только для вас конкурс, который называется «Лягушка». Вот вам ласты, бинокль и зеленый платок. Ваша задача – надеть ласты и платок, пройти дистанцию. Но пройти ее нужно будет глядя в бинокль. Готовы? Начали. Подвох в том, что в бинокле стекла закрыты.

3. **«Прыжки в длину»**. Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Стоит на своем месте. Следующий участник с этого места тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок. Самый длинный командный прыжок – победный. – прыгать стоя спиной вперед.

4. **«Кенгуру»**. -стоя на линии старта, у направляющих мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10м лежит обруч. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав кладёт мяч в обруч а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает тоже самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда первой закончившая задание.

Комплекс ОРУ №2.

- 1.И. п.: стойка ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);
- 2.И. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);
- 3.И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;
- 4.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);
- 5.И. п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет педагога (10-12раз); после серии прыжков ходьба на месте. (3-4 раза)
- 6 Маугли И.п.- упор присев с опорой на руки. Передвижение вперед с опорой на руки в быстром темпе. 7-10 м.

Комплекс ОРУ №3.

1. Руки к плечам. Ходьба с поворотами головы направо-налево, одновременно выполняя поочередные круговые движения руками, держащимися за плечи, вперед, как будто гребем локтями.
2. Руки к плечам. Ходьба с наклонами головы вперед-назад, одновременно выполняя круговые движения руками назад.
3. Руки в стороны. Первую половину дистанции пройти, выполняя круговые движения кистями, вторую половину - руками перед собой.
4. Руки за спиной в замок. На каждый шаг мах ногой, одновременно поднимая руки сзади вверх.
5. Руки перед грудью в замок. Ходьба с поворотами туловища: шаг правой ногой - поворот туловища направо, шаг левой - поворот туловища налево, одновременно выполняя волны руками перед грудью.
6. Первую половину дистанции пройти в полуприседе, вторую половину - в полном приседе.
7. Пропрыгать всю дистанцию «лягушкой» (прыжки из глубокого приседа).
8. Выполнить рывок и пробежать обозначенную дистанцию.

Комплекс ОРУ №4.

1. Руки за головой. Шаг правой - поворот головы вправо, локти вперед; шаг левой - поворот головы влево, локти назад.
2. Движение головой вперед-назад.
3. Руки перед грудью. Шаг правой - поворот туловища на-право, руки в стороны.
4. Во время шага левой успеть сделать поворот туловища налево, руки успевают принять положение перед грудью. Шаг левой - поворот туловища налево, руки в стороны.
5. Руки к плечам. Шаг правой - левый локоть вверх, правый вниз; шаг левой - правый локоть вверх, левый вниз.
6. По сигналу (свисток, хлопок) замереть на месте в наклоне вперед, постаравшись достать руками до площадки.
7. Ходьба выпадами, но по сигналу. Услышали сигнал - шагнули. Пока второго сигнала нет, выполнять пружинистые выпады на месте.
8. Передвижение прыжками ноги вместе - ноги врозь спиной вперед. Необходимо смотреть через плечо на тех, кто сзади.

Прыжки с захлестом голени.

Комплекс ОРУ №5.

К метаниям.

1. Согнув руки вперед круговые движения кистями, а затем энергичное сгибание и разгибание пальцев.
2. Энергичные круги руками вперед и назад (поочередно и одновременно) постепенно увеличивая скорость движений (выполнять 12 – 16 кругов).
3. Броски набивного мяча (1 – 2 кг) двумя руками из – за головы. После нескольких повторений – броски одной рукой сбоку и сверху (выполнить 12 – 16 бросков).
4. И. п. – стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо со свободными хлестообразными движениями руками (2–3 серии).

Комплекс II

1. Сложив ладони, пальцы разведены, сгибание и разгибание кистей, оказывая сопротивление. То же соединив пальцы в замок.
2. В парах, стоя лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера – пружинящие наклоны вперед прогнувшись, нажимая на плечи друг другу (3 – 4 серии по 5 – 6 наклонов).
3. И. п. – гимнастическая палка внизу, держа ее за концы. Прямыми руками палку вверх и назад, делая выкрут в плечевых суставах; то же в обратном направлении (повторить 8 – 10 раз, постепенно сужая, хват).
4. В парах, стоя спиной друг к другу, руки вверх, держась за одну гимнастическую палку – одновременные выпады, вперед прогибаясь, с пружинящими покачиваниями (поочередно по 3 – 4 раза с каждой ноги).

Тематическое планирование .

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на :	
			4	Контрольные работы (в том числе контрольные диктанты, изложения, сочинения)
1	2	3	4	5
1	Раздел1..Легкая атлетика	11		
2	Высокий старт (до10-15м)	1		
3	Бег с ускорением (30-40м)	1		Тест
4	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	1		
5	Финиширование,эстафетный бег	1		
6	Бег на результат (60м)	1		Тест
7	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1		
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега	1		
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега.Приземление	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		Ку
11	Бег в равномерном темпе	1		
12	Бег 1000м	1		КУ
	Раздел2 .Баскетбол.	26		
13	Правила игры. Основные технические приёмы. Игра.	1		

14	Правила игры. Технические приёмы. Двухстороння игра.	1		
15	Технические приёмы. Двухстороння игра.	1		
16	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1		
17	Стойка и передвижение игрока.	1		
18	Остановка прыжком.	1		Тест
19	Ведение мяча на месте	1		
20	Ловля мяча двумя руками на месте в парах.	1		
21	Игра в мини-баскетбол.	1		
22	Терминология баскетбола.	1		КУ
23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1		
24	Ловля мяча двумя руками на месте в тройках.	1		
25	Игра в мини –баскетбол.	1		
26	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1		
27	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1		
28	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		
29	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательной деятельности.	1		
30	Правила соревнований.	1		Тест
31	Остановка двумя шагами.	1		
32	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1		
33	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
34	Ловля мяча двумя руками в квадрате.	1		
35	Бросок двумя руками снизу в движении.	1		КУ
36	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		
37	Игра в мини-баскетбол.. Комплекс ОРУ 3	1		
38	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1		Тест
39	Сочетание приемов : (ведение-остановка-бросок).	1		
40	Позиционное нападение через скрестный выход.	1		
41	Нападение быстрым прорывом.	1		
42	Стойка игрока. Комплекс ОРУ 2 .Передача.	1		
	Раздел 3. Волейбол.	18		
43	Передвижение в стойке. Комплекс ОРУ 2	1		

44	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1		
45	Эстафета с элементами волейбола.	1		
46	Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1		
47	Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1		
48	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1		
49	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1		
50	Подвижные игры с элементами в/б.	1		
51	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1		Тест
52	Эстафета.Игра в мини-волейбол.	1		
53	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		
54	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		
55	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1		
56	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
57	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку..	1		
57	Эстафеты.Игра в мини-волейбол..	1		
58	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1		
	Раздел4.Легкая атлетика	10		
59	Бег в равномерном темпе (1000м).	1		
60	Бег в равномерном темпе (1000м)..	1		КУ
61	Высокий старт (до10-15м).	1		
62	Бег с ускорением (30-40м).	1		
63	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	1		
64	Бег на результат (60м).	1		Тест
65	Бег в равномерном темпе	1		
66	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1		
67	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1		
68	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		

Тематическое планирование .

№	ТЕМА
1.1	Высокий старт (до10-15м)

1.2	Бег с ускорением (30-40м)
1.3	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств
1.4	Финиширование, эстафетный бег
1.5	Бег на результат (60м)
1.6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»
1.7	Прыжок с 7-9 шагов разбега
1.8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление
1.9	Метание малого мяча в горизонтальную цель
1.10	Бег в равномерном темпе
1.11	Бег 1000м
2.1	Правила игры. Основные технические приёмы. Игра.
2.2	Правила игры. Технические приёмы. Двухсторонняя игра.
2.3	Технические приёмы. Двухсторонняя игра.
3.1	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.
3.2	Стойка и передвижение игрока.
3.3	Остановка прыжком.
3.4	Ведение мяча на месте
3.5	Ловля мяча двумя руками на месте в парах.
3.6	Игра в мини-баскетбол.
3.7	Терминология баскетбола.
3.8	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.
3.9	Ловля мяча двумя руками на месте в тройках.
3.10	Игра в мини – баскетбол.
3.11	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.
3.12	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.
3.13	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.
3.14	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательной деятельности.
3.15	Правила соревнований.
3.16	Остановка двумя шагами.
3.17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
3.18	Ведение мяча с изменением скорости.
3.19	Ловля мяча двумя руками в квадрате.
3.20	Бросок двумя руками снизу в движении.
3.21	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
3.22	Игра в мини-баскетбол. Комплекс ОРУ 3
3.23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
3.24	Сочетание приемов : (ведение-остановка-бросок).
3.25	Позиционное нападение через скрестный выход.
3.26	Нападение быстрым прорывом.
4.1	Стойка игрока. Комплекс ОРУ 2 .Передача.
4.2	Передвижение в стойке. Комплекс ОРУ 2
4.3	Передача мяча двумя руками сверху вперед.
4.4	Эстафета с элементами волейбола.
4.5	Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
4.6	Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».
4.7	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
4.8	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.
4.9	Подвижные игры с элементами в/б.
4.10	Прием мяча снизу двумя руками над собой.

4.11	Эстафета.Игра в мини-волейбол.
4.12	Передача мяча двумя руками сверху в парах.
4.13	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
4.14	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.
4.15	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
4.16	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку..
4.17	Эстафеты.Игра в мини-волейбол..
4.18	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.
5.1	Бег в равномерном темпе (1000м).
5.2	Бег в равномерном темпе (1000м)..
5.3	Высокий старт (до10-15м).
5.4	Бег с ускорением (30-40м).
5.5	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств
5.6	Бег на результат (60м).
5.7	Бег в равномерном темпе
5.8	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»
5.9	Прыжок с 7-9 шагов разбега.
5.10	Метание малого мяча в горизонтальную цель

Календарно тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	ТЕМА	Характеристик деятельности учащегося
1	1неделя	Высокий старт (до10-15м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
2	1неделя	Бег с ускорением (30-40м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
3	2неделя	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
4	2неделя	Финиширование,эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
5	3неделя	Бег на результат (60м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
6	3неделя	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.
7	3неделя	Прыжок с 7-9 шагов разбега	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.
8	4неделя	Прыжок с 7-9 шагов разбега.Приземление	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.
9	4неделя	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.
10	5неделя	Бег в равномерном темпе	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м.
11	5неделя	Бег 1000м	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м. (на результат).
12	6неделя	Правила игры. Основные технические приёмы. Игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.

13	6неделя	Правила игры. Технические приёмы. Двухстороння игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
14	7неделя	Технические приёмы. Двухстороння игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
15	7неделя	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
16	8неделя	Стойка и передвижение игрока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
17	8неделя	Остановка прыжком.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
18	9неделя	Ведение мяча на месте	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
19	9неделя	Ловля мяча двумя руками на месте в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
20	10неделя	Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в волейбол по
21	10неделя	Терминология баскетбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
22	11неделя	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
23	11неделя	Ловля мяча двумя руками на месте в тройках.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
24	12неделя	Игра в мини –баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
25	12неделя	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
26	13неделя	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
27	13неделя	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
28	14неделя	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательной деятельности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
29	14неделя	Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
30	15неделя	Остановка двумя шагами.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным

			правилам; выполнять правильно технические действия.
31	15неделя	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
32	16неделя	Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
33	16неделя	Ловля мяча двумя руками в квадрате.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
34	17неделя	Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
35	17неделя	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
36	18неделя	Игра в мини-баскетбол.. Комплекс ОРУ 3	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
37	18неделя	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
38	19неделя	Сочетание приемов : (ведение-остановка-бросок).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
39	19неделя	Позиционное нападение через скрестный выход.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
40	20неделя	Нападение быстрым прорывом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
41	20неделя	Стойка игрока. Комплекс ОРУ 2 .Передача.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
42	21неделя	Передвижение в стойке. Комплекс ОРУ 2	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
43	21неделя	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
44	22неделя	Эстафета с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
45	22неделя	Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
46	23неделя	Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
47	23неделя	Передача мяча двумя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным

		руками сверху на месте и после передачи вперед.	правилам; выполнять правильно технические действия.
48	24неделя	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
49	24неделя	Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
50	25неделя	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
51	25неделя	Эстафета.Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
52	26неделя	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
53	26неделя	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
54	27неделя	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
55	27неделя	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
56	28неделя	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку..	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
57	28неделя	Эстафеты.Игра в мини-волейбол..	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
58	29неделя	Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
59	29неделя	Бег в равномерном темпе (1000м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
60	30неделя	Бег в равномерном темпе (1000м)..	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
61	30неделя	Высокий старт (до10-15м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
62	31неделя	Бег с ускорением (30-40м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
63	31неделя	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
64	32неделя	Бег на результат (60м).	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.
65	32неделя	Бег в равномерном темпе	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.
66	33неделя	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.

		«СОГНУВ НОГИ»	
67	33неделя	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в цель.
68	34неделя	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м.

Литература

Литература для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство Москва, «Просвещение» 2017, соответствующая федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.
 2. «Физическая культура» 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией М.Я. Виленского. -2-е изд. М.: ООО «Русское слово - учебник», 2017.
 3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
 4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2008.
 5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2017. – (В помощь школьному учителю).
 6. <http://www.it-n.ru> сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
 7. <http://zdd.1september.ru> - газета «Здоровье детей».
 8. <http://spo.1september.ru> - газета «Спорт в школе».
 9. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
 10. <http://www.infosport.ru> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
 11. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
 12. <http://www.infosport.ru> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
 13. <http://festival.1september.ru> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- Литература для учащихся:
1. «Физическая культура» 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией М.Я. Виленского. -2-е изд. М.: ООО «Русское слово - учебник», 2017.
 2. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому дв

