Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

***Общей целью школьного образования по физической культуре является***

- удовлетворение потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации;

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

В рабочей программе для 5 – 9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием на уроках физической культуры устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

***Развивающая*** направленность рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности их адаптивных процессов, приобретения школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

***Воспитывающее*** значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

***Центральной идеей*** конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы

В рамках реализации этих целей образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение ***следующих задач:***

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане.**

Согласно базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету «Физическая культура» в 5 х классах отводится **70** часов.

**Формы организации образовательного процесса.**

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

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три **типа**:

-у*роки с образовательно-познавательной направленностью*,

*-уроки с образовательно-обучающей направленностью и*

*-уроки с образовательно-тренировочной направленностью*.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные **формы** организации деятельности учащихся на уроке -*индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная* и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Система оценивания учащихся**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

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

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

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

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

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

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
2. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
3. 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;
4. освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
5. 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:***

1. проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
2. осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
3. анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
4. 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;
5. устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

***Универсальные коммуникативные действия:***

1. наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
2. изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно- го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

1. составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
2. 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;
3. 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;
4. 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:**

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. 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;
3. составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
4. осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт- минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
6. выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
7. 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 про движением (девочки);
8. передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазают разноимённым способом вверх и по диагонали;
9. выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
10. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
11. демонстрировать технические действия в игре баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
12. демонстрировать технические действия в игре волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
13. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей
14. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**блок ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**(преподается в процессе обучения):**

***Знания о физической культуре*** Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

***Прикладная ориентированная физкультурная деятельность.*** Подготовка школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий посредством обучения учащихся выполнению жизненно важных навыков и умений различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

**IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***Блок* ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (70 часов)**

**Модуль «Легкая атлетика» *(18 часов)***

***Высокий старт.*** Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 мин. 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 500, 1000 (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения общей физической подготовки.

**Модуль «Гимнастика с основами акробатики» *(10 часов).***

***Кувырок*** вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; равновесие, стойка на голове с опорой (без).

***Передвижения*** по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Составление простейшей акробатической комбинации. Висы на низкой перекладине. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1м). Упражнения общей физической подготовки.

**Модуль «Плавание» *(10 часов)***

Параолимпийское движение. Упражнение в скольжении на груди и на спине. Упражнение в скольжении на груди и на спине.

Стартовый прыжок. Плавание по «разделениям» и в полной координации способом «кроль» на груди и спине, «брасс».

Поворот при плавании кролем на груди. Плавание на учебной дистанции. Плавание произвольным способом.

**(Учебной Программой предусмотрена взаимозаменяемость учебных блоков с учетом особенностей учебного процесса и наполняемости бассейна)**

***Модуль «Спортивные игры» (32 часа)***

***Баскетбол 16 часов***. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Взаимодействие в 2х,3х., два шага в движении после ведения .

***Волейбол 16 часов*** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки. учебные игры : Пионербол, волейбол простейшие правила.

**Распределение программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Блоки*** | ***содержание*** | ***Количество часов*** |
| **Обязательная часть** | Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Прикладная ориентированная физкультурная деятельность. | **В процессе обучения**  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | ***модули***Легкая атлетикаГимнастика с основами акробатики.Спортивные игры | 181032 |
| **Часть по выбору** | Плавание | **10** |
|  | **Всего часов** | **70** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **№ урока модуля** | **Тема урока** | **Элементы содержания урока** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | **Модуль** **Легкая атлетика (9 часов)** |
| 1 | 1 | 1.Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. 2.Инструктаж по ТБ по легкой атлетике3. Высокий старт в беге на длинные дистанции4. Бег на короткие дистанции (30,60 м).  | Формирование знаний об Олимпийских играх древности(Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр)2.Формирование знаний безопасного поведения на уроках по легкой атлетике3. а) Формирование техники высокого старта и его выполнение при беге на длинные дистанции б) Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта4. а) Формирование техники бега на короткие дистанции.  б) Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовятся оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-проводят сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявляют их общность и различия;-осмысливают Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, -приводят примеры её гуманистической направленности;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия:***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; |
| 2-3 | 2-3 | 1. Беговые упражнения 2.Бег на средние и длинные дистанции. | 1. Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения СБУ 2.Формирование навыка выполнения бега на средние и длинные дистанции. | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***--осваивают лёгкую атлетику как вид спорта, краткую историческую справку её становления и развития. -осознают положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга. |
| 4-5 | 4-5 | 1.Бег с ускорением на короткие дистанции. 2.Низкий (высокий) старт и техника его выполнения при беге3. Бег 60м.4. **Тест** | 1.Выполнение низкого старта и закрепление техники его выполнения при беге с ускорением на короткие дистанции2. Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения техники выполнения низкого (высокого) старта (см. учебник для 6 класса).3-4. Демонстрация результативности бега на 60м (**тест**) | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовы оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-анализируют влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, -устанавливают возможность профилактики вредных привычек***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, выявляют ошибки и -предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга |
| 6-7 | 6-7 | 1. Прыжок в длину с места.**Тест**2.Прыжокв длину с разбега способом «согнув ноги» | 1. Закрепление навыков выполнения прыжка в длину с места (**тест**).Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с места2.Закрепление навыков выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |
| 8-9 | 8-9 | 1.Прыжки в высоту с прямого разбега2.Эстафетный бег. | 1.Закрепление навыков выполнения прыжка в высоту с прямого разбега2. а) Демонстрация степени усвоения техники эстафетного бега. б) Формирование техники передачи эстафетной палочки | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовы оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и -предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия:***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга |
|  |  | **Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»****Волейбол-9 часов (***при отсутствии плавания проводится-19 часов***)** |
| 10-11 | 1-2 | 1.Инструктаж по технике безопасности по волейболу2.Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.Передача и прием мяча сверху двумя руками(на месте и в движении приставными шагами). | 1. Знакомство с волейболом как как спортивной игрой, основные правила техники безопасности2. Формирование навыков владения основными приёмами игры в волейбол: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.Передача и прием мяча сверху двумя руками(на месте и в движении приставными шагами). | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривают и -моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют в условиях учебной и игровой деятельности, -ориентируются на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, -признают своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;-разучивают и выполняют технические действия в игровых видах спорта, -активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, -терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-проводят измерение индивидуальной осанки и сравнивают её показатели со стандартами, -составляют комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, -планируют их выполнение в режиме дня; |
| 12-13 | 3-4 | 1.Прямая нижняя подача.  | 1.Формирование техники прямой нижней подачи.Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют в условиях учебной и игровой деятельности, -ориентируются на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, -признают своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;-разучивают и выполняют технические действия в игровых видах спорта, -активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-проводят измерение индивидуальной осанки и сравнивают её показатели со стандартами, -составляют комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, -планируют их выполнение в режиме дня |
| 14-15 | 5-6 | 1.Приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.2.Прямая нижняя, боковая подача. 3.Подвижные игры | 1.Формирование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.Формирование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности2.Формирование техники прямой нижней подачи. Формирование техники нижней боковой подачи.3.Игра в пионербол |
| 16-17 | 7-8 | 1.Передача и прием мяча сверху двумя руками (на месте и в движении).2.Приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.  | 1.Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения техники приема и последующей передачи на разные расстояния | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют в условиях учебной и игровой деятельности, ориентируются на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признают своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;-разучивают и выполняют технические действия в игровых видах спорта, -активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, -терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-проводят измерение индивидуальной осанки и сравнивают её показатели со стандартами, составляют комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, -планируют их выполнение в режиме дня; |
| 18 | 9 | 1.Прямая нижняя подача.2.Прием и передача мяча снизу двумя руками.3.Приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.  | 1.Закрепление техники прямой нижней подачи.2.Закрепление техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. 3.Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения техники приема и последующей передачи в условиях игровой деятельности |
|  | **Вариативная часть** **Плавание 10 часов \*(***При отсутствии условий проводится волейбол***)** |
| 19-20 | 1-2 | 1.Инструктаж по технике безопасности. 2.Параолимпийское движение в плавании.3.Упражнения в скольжении на груди и на спине. 4.Плавание произвольным способом 4 х 25. | 1. Знакомство с плаванием как видом спорта, формирование знаний техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне.2. Знакомство с краткой исторической справкой о достижениях пловцов-параолимпийцев. 3.Закрепление техники выполнения упражнений скольжении на груди и на спине4.Закрепление навыков плавания произвольным способом  | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осознают необходимость ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-анализируют влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, -устанавливают возможность профилактики вредных привычек;-узнают о положительном влиянии занятий плаванием на укрепление здоровья и развитие физических качеств.***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-осуществляют профилактику утомления во время учебной деятельности, -выполняют комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики |
| 21-22 | 3-4 | 1.Плавание произвольным способом 3-4 (отрезка) х25 2.Стартовый прыжок. | 1. Закрепление техники плавания произвольным способом. 2.Закрепление техники выполнения стартового прыжка | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осознают необходимость ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-анализируют влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, -устанавливают возможность профилактики вредных привычек;***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-осуществляют профилактику утомления во время учебной деятельности, -выполняют комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;-демонстрируют технику выполнения одним из изученных способов плавания на выбор с выполнением стартового прыжка. |
| 23-24 | 5-6 | 1.Упражнение в скольжении на груди и на спине. 2.Плавание произвольным способом 4 х 25. 3.Кроль на груди, спине.4.Стартовый прыжок. | 1. Закрепление техники выполнения упражнений в скольжении на груди и на спине 4х252. Выполнение плавания произвольным способом 4 х 25.3. Закрепление техники плавания кролем на груди.4.Закрепление техники выполнения стартового прыжка. | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осознают необходимость ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-анализируют влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, -устанавливают возможность профилактики вредных привычек;***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривают и -моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, выясняют способы их устранения **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-осуществляют профилактику утомления во время учебной деятельности, -выполняют комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;-описывают технику плавания, скольжения на груди, спине, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки |
| 25-26 | 7-8 | 1.Поворот при плавании кролем на груди2.Плавание способ «брасс»3. Стартовый прыжок | 1. Формирование техники выполнения поворота при плавании кролем на груди.2. Закрепление техники плавания способом «брасс» 3. Закрепление техники выполнения стартового прыжка | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осознают необходимость ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-анализируют влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, -устанавливают возможность профилактики вредных привычек;***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-осуществляют профилактику утомления во время учебной деятельности, выполняют комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;-описывают технику при плавании кролем на груди, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки-демонстрировать владение техникой «брасс» |
| 27-28 | 9-10 | 1.Плавание способ «брасс»2.Поворот при плавании кролем на груди3.Плавание произвольным способом 4 х 25 | 1.Закрепление техники плавания способом «брасс» 2.Закрепление техники выполнения поворота при плавании кролем на груди3.Демонстрация степени освоения техники плавания произвольным способом 4 х 25 |
|  |  | **Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (10 ч)** |  |
| 29-30 | 1-2 | 1. Инструктаж по ТБ по гимнастике 2.Осанка как показательфизического развития человека. 3.ОРУ на формирование правильной осанки.4. Упражнения и комбинация из акробатических элементов ( Кувырок вперед(назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°  | 1.Знакомство с правилами ТБ на уроках гимнастики2.Формирование понятий о правильной осанке и способах ее соблюдения3.Выполнение упражнений, формирующих правильную осанку4.Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-формируют представление об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умениях руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения; -выявляют причины возникновения нарушения осанки, -предлагают способы их профилактики и предупреждения.***Универсальные учебные регулятивные действия:***-составляют и выполняют акробатические и гимнастические комплексы упражнений, -самостоятельно разучивают сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; -подбирают упражнения для формирования правильной осанки; -формулируют правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки.**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;-определяют основные признаки правильной и неправильной осанки, -объясняют основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.-проводят самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, -планируют их в режиме учебного дня и учебной недели.-описывают технику выполнения кувырка вперёд (назад) в группировке.-выполняют кувырок вперёд в группировке из упора присев |
| 31-32 | 3-4 | 1.Мост из положения лежа (стоя); выход из моста.2.Переворот в упор лежа, прыжком в упор присев; стойка на лопатках; равновесие (ласточка).3. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°4. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. 5. Стойка на голове и руках (юноши). | 1. Демонстрация техники выполнения моста из положения лежа (стоя); выход из моста.2. Демонстрация техники выполнения переворота в упор лежа, прыжком в упор присев; стойка на лопатках; равновесие (ласточка).3.Закрепление техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 1804. Закрепление техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат5.Формирование умения выполнять стойку на голове и руках (юноши). |
| 33-34 | 5-6 | Акробатическая комбинация из разученных акробатических элементов (4-5 класс). | Закрепление навыков выполнения акробатической комбинации с применением акробатических элементов | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-формируют представление об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, -умеют руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-составляют и выполняют акробатические и гимнастические комплексы упражнений, -самостоятельно разучивают сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-составляют дневник физической культуры и -ведут в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, -планируют содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; |
| 35-36 | 7-8 | 1.Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. 2.Упражнения и комбинация из акробатических элементов ( кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно **с** последующим поворотом на 180°. 3.Мост из положения лежа (стоя); выход из моста.4. Переворот в упор лежа, прыжком в упор присев; стойка на лопатках; равновесие | 1.Закрепление техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат 2-4.Демонстрация степени освоения техникой выполнения комбинации из изученных акробатических упражнений  | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-формируют представление об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умениях руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-составляют и выполняют акробатические и гимнастические комплексы упражнений, -самостоятельно разучивают сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают выполнение кувырка вперёд ноги скрестно.-овладевают техникой выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. -разрабатывают физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. |
| 37-38 | 9-10 | 1.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки**)**2.Упражнения и комбинации на невысокой гимн. Перекладине (м)3. Лазание по гимнастической стенке. | 1.Закрепление техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне (девушки): передвижение ходьбой вперёд лицом и боком, повороты, прыжки на низком гимнастическом бревне, запрыгивание на него и спрыгивание с него,2.Закрепление техники выполнения упражнений на низкой перекладине (м).3.Демонстрация степени освоения техники лазания по гимнастической стенке. | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-формируют представление об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, -умеют руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и -моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-составляют и выполняют акробатические и гимнастические комплексы упражнений, -самостоятельно разучивают сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют 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);-передвигаются по гимнастической стенке приставным шагом, -лазают разноимённым способом вверх и по диагонали;-описывают технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.-выполняют передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.-анализируют правильность выполнения упражнений, -выявляют грубые ошибки и исправляют их. |
| **Модуль «Спортивные игры» Баскетбол 16 часов** |
| 39 | 1 | 1.Знания о физической культуре (Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.)2. Инструктаж по ТБ.Баскетбол как спортивная игра. 3. Основная стойка, передвижение приставными шагами; с изменением направления движения. Ведение мяча.  | 1.Формирование целостного знания о физической культуре как способа физического развития всех систем организма на протяжении всей жизни человека. 2. Знакомство с правилами ТБ на уроках баскетбола3. Формирование основных приёмов игры в баскетбол (основная стойка, передвижение приставными шагами; с изменением направления движения, ведение мяча) | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют в условиях учебной и игровой деятельности, -ориентируются на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, -признают своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-характеризуют понятие «физическое развитие», -приводят примеры изменения его показателей, -сравнивают показатели физического развития родителей со своими показателями.-измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.-определяют соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития);  |
| 40-41 | 2-3 | 1. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места.2. Ведение мяча правой, левой рукой3. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением, после двух шагов. | 1. Формирование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди с места.2. Формирование техники ведения мяча правой, левой рукой3.Формирование техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением, после двух шагов | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-разучивают и выполняют технические действия в игровых видах спорта, -активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, -терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-демонстрируют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, -характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.-описывают технику ведения баскетбольного мяча, -анализируютправильность выполнения, - выявляют грубые ошибки. |
| 42-43 | 4-5 | 1. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. 2. Ведение мяча | 1. Формирование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Овладение физическими упражнениями для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.2. Формирование техники ведения мяча | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют в условиях учебной и игровой деятельности, -ориентируются на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, -признают своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, -анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.-демонстрируют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.-демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| 44-45 | 6-7 | 1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места.2. Ведение мяча.3. Остановка прыжком | 1. Формирование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди с места. Овладение физическими упражнениями для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди с места.2. Демонстрация степени освоения техники ведения баскетбольного мяча. 3.Формирование техники остановки прыжком |
| 46-47 | 8-9 | 1. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места; с шагом, со сменой места после передачи. 2. Ведение мяча | 1. Формирование техники выполнения упражнений с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места; с шагом, со сменой места после передачи 2. Демонстрация степени освоения техники ведения мяча |
| 48-49 | 10-11 | 1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. 2.**.**Остановка 2-мя шагами3. Ведение мяча | 1. Формирование техники броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.2. Формирование техники остановки 2-мя шагами3. Демонстрация техники ведения мяча  | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-разучивают и выполняют технические действия в игровых видах спорта, -активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, -терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-описывают технику броска мяча двумя руками от груди, -анализируют правильность выполнения -и выявляют грубые ошибки.-демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди. |
| 50-51 | 12-13 | **1.** Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.**2**. Ведение мяча, 2 шага, бросок, ведение передача.3. Игровые эстафеты с применением разученных элементов | 1. Формирование техники броска мяча двумя руками от груди с места.2. Закрепление техники выполнения изученных упражнений.3.Закрепление техники выполнения изученных упражнений в процессе игровой эстафеты |
| 52-54 | 14-16 | Спортивные игры (баскетбол, стрит-бол). | Закрепление техники выполнения изученных элементов в ходе спортивной игры |
| **Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ». Волейбол 7 часов** |
| 55-56 | 1-2 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Формирование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Демонстрация физических упражнений для самостоятельного освоения техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют в условиях учебной и игровой деятельности, -ориентируются на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, -признают своё право и право других на ошибку, -право на её совместное исправление;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-описывают технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, -анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. |
| 57-58 | 3-4 | Нижняя прямая подача | Формирование техники нижней прямой подачи.Выполнение подводящих упражнений для самостоятельного освоения техникой нижней прямой подачи. | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют в условиях учебной и игровой деятельности, -ориентируются на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, -признают своё право и право других на ошибку, -право на её совместное исправление; -активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-описывают технику нижней подачи, -анализируют правильность исполнения и -выявляют грубые ошибки. |
| 59-61 | 5-6-7 | Виды игровой деятельности (волейбол, пионербол) | Демонстрация степени овладения техникой спортивной игры (волейбол, пионербол) | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-осваивают опыт взаимодействия со сверстниками, формы общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***-изучают и коллективно обсуждают технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, -рассматривают и моделируют появление ошибок, -анализируют возможные причины их появления, -выясняют способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия***-активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, -терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-демонстрируют технические действия в игре волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); |
| **Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» –9 час.** |
| 62-63 | 1-2 | 1.Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. 2.Бег 60м. **Зачет.** | 1.Формирование техники низкого старта и техники его выполнения при беге на короткие дистанции. Выполнение физических упражнений для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для V класса).2. Демонстрация результативности бега 60м. **(зачет)** | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовятся оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-анализируют влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и -предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;-описывают технику низкого старта.-выполняют низкий старт в беге на короткие дистанции. |
| 64-65 | 3-4 | 1.Прыжок в длину с места. 2.Упражнения со скакалкой. 3.Челночный бег 3х10м. | 1.Демонстрация овладения техникой прыжка в длину с места.2.Формирование техники выполнения упражнений со скакалкой3.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники челночного бега 3х10м | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовятся оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, -составляют комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; |
| 66-67 | 5-6 | Бег 1000м**Тест**  | Демонстрация результативности бега 1000 м | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовятся оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, -составляют комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и -предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; |
| 68 | 7 | Бег 1500 без учета времени**Зачет** | Демонстрация результативности бега 1500 м**(зачет**) | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовятся оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;-готовы соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, -проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, -составляют комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и -предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции  |
| 69 | 8 | 1.Низкий старт Бег на короткие дистанции (30м)**Зачет**2.Эстафета на дистанции 30 м (бег с ускорением) | 1.Демонстрация техники выполнения низкого старта при беге на короткие дистанции (30м), Демонстрация результативности бега на короткие дистанции (**зачет**)2.Демонстрация степени усвоения техники ускорения в ходе эстафеты на дистанции 30 м | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-готовятся оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, -составляют комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и -предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-выполняют бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции. -Описывают технику бега на короткие дистанции, -выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.-демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов |
| 70 | 9 | Эстафетный бег .д\з на лето | Демонстрация степени усвоения техники ускорения в ходе эстафеты Закрепление техники передачи эстафетной палочки | **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-проводят гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:*****Универсальные познавательные действия:***-устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, -составляют комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;***Универсальные коммуникативные действия:***-наблюдают, -анализируют и контролируют технику выполнения физических упражнений другими учащимися, -сравнивают её с эталонным образцом, -выявляют ошибки и -предлагают способы их устранения;***Универсальные учебные регулятивные действия***-организовывают оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, -применяют способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**-описывают технику бега на короткие дистанции, -выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.-демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов |

**Диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля в 5 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Быстрота**  | Бег 30 м | 5.7 | 6.0 | 6.5 | 5.9 | 6.2 | 6.6 |
| Бег 60 м | 10.2 | 105 | 11.3 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| **2** | **Выносливость (выбирается любое из упражнений)** | Плавание без учета времени | 50 м | 25 м |
| Бег 1000 м | 4.30  | 5.00  | 5.30  | 5.00  | 5.30  | 6.00 |
| **3** | **Скоростно-силовые**  | Прыжки в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| Подъем туловища из положение лежа (за 1 минуту) | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **4** | **Сила** | Подтягивание в висе на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине  |  |  |  | 18 | 12 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 17 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | **Гибкость** | Наклон вперед из положения сидя | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **6** | **Координация движений** | Челночный бег 4 х 9 | 10.2 | 10.7 | 11.3 | 10.5 | 11.0 | 11.7 |

**V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Рекомендуемая учебно-методическая литература:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с.
6. Физическая культура. 5-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 126 с.
7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.