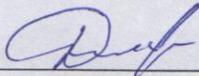


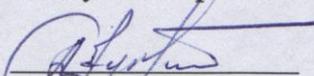
Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО



/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом



/Абдуллин Р.Ф./



/Климкин М.Н./

Протокол № 1 от 27.08.2015. 28.08.2015.

Приказ № 130 от 29.08.2015.

**Рабочая программа
по физической культуре
5,6,7 классы
на 2015-2016 учебный год**

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабичево 2015

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Рабочей программы «Физическая культура.5-7.ФГОС Инновационная школа» под ред Ляха В.И. , М.:Просвещение,2016;
- Образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ №2 с. Кармаскалы, утвержденной пр. № 123 от 29.08.2015г;
- Учебного плана для учащихся 5-7 классов Филиала муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы №2 с.Кармаскалы средняя общеобразовательная школа д. Старобабицево на 2015-2016 учебный год
- Годового календарного учебного графика МОБУ СОШ № 2 с. Кармаскалы на 2015-2016 учебный год.

Основные цели и задачи предмета

Цель: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– 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 учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа адресована обучающимся 5-7 классов общеобразовательного (тип) учреждения средняя школа (вид).

Данная программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе Рабочей программы по физической культуре. 5-7 классы Ляха В.И.

Рабочая программа реализуется в течение 5 лет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 70 ч. (из расчета 2 ч. в неделю) в каждом классе. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

Ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения»

Поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»

Предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

В соответствии с Федеральным базисным (образовательным) учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации учебный план МОБУ СОШ № 2 с. Кармаскалы предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в объеме 70 ч (2 урока в неделю) в каждом классе. 35 часов (1 урок в неделю) в каждом классе на внеурочное занятие.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании 5 класса

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

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма любви и уважения к Отечеству. чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

По окончании 6 класса

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

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма любви и уважения к Отечеству. чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

По окончании 7 класса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма любви и уважения к Отечеству. чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные результаты

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах учебной, игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение и делать выводы;

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

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

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

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

Предметные результаты

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по

показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (20ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.(12 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки). Лыжные гонки.(12ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол.(10ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Футбол(6ч) удар по катящемуся мячу; остановка движущегося мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол(10ч)Стойка и перемещения, нижняя прямая подача, верхняя передача мяча.

VI КЛАСС

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 по

избранному виду спорта.

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, 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 по развитию физических качеств.

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 и показателям текущего самочувствия).

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, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.(20ч.) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого

мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (12ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол (10 ч). Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол(6ч) удар по катящемуся мячу; ведение мяча; взаимодействие двух и трех игроков в атаке: дриблинг с мячом.

Лыжные гонки.(12ч) Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол(10ч) Перемещения приставным шагом, нижняя прямая подача, передача мяча сверху после перемещения, прием мяча снизу двумя руками.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к

сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (20 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. (12 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных

дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол 10 (ч) Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Футбол: командные взаимодействия в защите и атаке: разучивание различных финтов. Совершенствование разбора игроков. Совершенствование комбинации «стенка».

Волейбол(10ч) Передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, передача мяча сверху через сетку, специальная физическая подготовка.
Футбол(6ч) Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения, удар мяча по воротам внутренней стороной.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		5	6	7
1	Базовая часть	70	70	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	20	20	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	18	12
1.4	Баскетбол	10	21	10
1.5	Волейбол	10	21	10
2	Футбол	6	6	6
2.1	Лыжная подготовка	12	12	12
2.2	ИТОГО:	70	70	70

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 классы

2 ч в неделю, всего 70 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
5-7класс Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
5-7класс Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
5-7 класс Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
5-7класс Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>

<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>5-7 класс</p> <p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание</p> <p>5-9 классы</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют</p>

длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—

характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа

<p>5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>разученных упражнений и выполняют их.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Литература

Наименование	Требуется	Есть в наличии	% оснащенности
Основная			
Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	1	100
Примерная программа. Физическая культура 5-9 классы	1	1	100
Рабочая программа по физической культуре	1	1	100
Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012 г.	1	1	100
<i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.	25	25	100

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.	25	25	100
Дополнительная			
Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. (Мастерская учителя)	1	1	100
Поурочные разработки по физкультуре: 5, 6, 7, 8, 9 класс.- М.: ВАКО, 2012 г. Игровой подход			
В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)	1	1	100
Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). М.: Просвещение, 2011;	1	1	100
Погадаев Г.И. Народные игра на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2010;	1	1	100
Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и поведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. – М., Дрофа, 2010;	1	1	100
Осинцов В.В. Лыжная подготовка в школе. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС 2001;	1	1	100

Оборудование и инвентарь

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Требуется	В наличии	% оснащённости
<i>Технические средства обучения</i>			
Музыкальный центр	1	0	0%
Мегафон	1	0	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>			
Аудиозаписи	1	0	0%
Комплект для занятий по общей физической подготовке			
Стенки гимнастические пролет 0,8м	4шт	0шт.	0%
Скамейки гимнастические	4шт	0шт.	0%
Маты гимнастические	16шт	8шт.	50%
Перекладины	1шт	1шт.	100%
Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств			
Штанга учебная	1шт	1шт.	100%

Для развития координации движений, ловкости:			
Для развития гибкости и формирования осанки			
Палка гимнастическая	20шт	10шт	50%
Оборудование для контроля и оценки действий			
Рулетки (25 и 10 м)	2шт	1шт	50%
Свистки судейские	5шт	5шт	100%
Секундомеры	2шт	1шт	50%
Часы	1шт	0шт	0%
Грифы для перекладины гимнастической школьной	2шт	1шт	50%
Козел гимнастический	1шт	1шт	100%
Кронштейны для хранения гимнастических снарядов	1компл	0компл.	0%
Обручи гимнастические	10шт	10шт	100%
Скакалки гимнастические	10%	10шт.	100%
Комплект для занятий легкой атлетикой			
Для прыжков:			
Брус устанавливаемый для оттачивания	2пара	1пара	50%
Для метания:			
Мячи для метания в цель	4шт	4шт.	100%
Для игры в футбол:			
Устройство для установки ворот с сетками для ворот			
Мячи для игры в футбол	10шт	2 шт	80%
Устройство и приспособление для обучения игре в футбол	1компл	0компл.	0%
Для игры в баскетбол:			

Щиты баскетбольные школьные	2пара	2пара	100%
Мячи для игры в баскетбол	15шт	15шт	100%
Устройство и приспособления для обучения элементам игры в баскетбол.	1компл	0компл.	0%
Для игры в волейбол:			
Устройство для установки сетки волейбольной	1компл	0компл.	0%
Сетки волейбольные	2шт	2шт.	100%
Мячи для игры в волейбол	20шт	10шт.	50%
Устройство и приспособления для обучения элементам игры в волейбол	1компл	0компл.	0%
Для игры в настольный теннис:			
Сетки для игры в настольный теннис	2шт	2шт	100%
Ракетки для игры в настольный теннис	4шт	2шт	50%
Мячи для игры в настольный теннис	20шт	0шт.	0%
Для подвижных игр:			
Флажки для разметки дистанций	10шт	10шт	100%
Устройство для установки стойки для обводки	10шт	10шт	100%
Дартс	1компл	1компл.	100%
Для лыжной подготовки:			
Палки для занятий лыжной подготовкой	20пар	10пар	50%
Ботинки для занятий лыжной подготовкой	20пар	10пар	50%
Вспомогательное оборудование:			
Сетки для защиты окон	1компл	1компл	100%
Ограждение батарей отопления	5компл	5компл.	100%
Сетки для переноски мячей	2компл	0компл.	0%
Кронштейны и укладки для хранения оборудования игровых комплектов	2компл	0компл.	0%
Насос для надувания мячей	1шт	1шт.	100%

Стеллажи для хранения мячей	2компл	0компл.	0%
Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря:			
Стеллажи для хранения лыжного инвентаря	1компл	1компл.	100%
Мебель и оборудование кабинета физической культуры			
Стол учителя	1шт	1шт	100%
Стул учителя	3шт	3шт.	100%
Комплект шкафов для учебных пособий	2шт	2шт	100%
Подставка под технические средства обучения	1шт	0шт.	0%
МОДЕЛИ Демонстрационные			
Правила и тактические действия в спортивных и подвижных играх	1шт	1шт.	100%

Компьютерные и информационно-коммуникационные средства обучения

Наименование	Требуется	Есть в наличии	% оснащенности
Электронный каталог учебных таблиц для дошкольных учреждений, начальной, средней и основной школы. ООО «Спектр», 2007.	1		0%
Электронный образовательный ресурс	1		0%

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Приложение № 1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

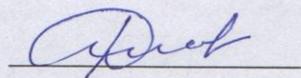
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабицево

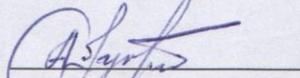
РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО



/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

Протокол от 27.08.2015.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом



/Абдуллин Р.Ф./

28.08.2015.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

/Климкин М.Н./

Приказ от 29.08.2015.

Контрольно-измерительные материалы

5,6,7 классы

на 2015-2016 учебный год

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабицево 2015

Контрольно-измерительные материалы
Уровень физической подготовленности
5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8 и больше	7-4	3 и меньше	14 и больше	13-14	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	22 и больше	12-21	11 и меньше	16и больше	10-15	9 и меньше
Бег на 30 м, с	5.3и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше	5.4и меньше	5.5-6,2	6,3 и больше
Челночный бег 3x10м,с	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше	8.6и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше
Прыжки в длину с места	179 и больше	178-135	134- и меньше	164 и больше	123-125	124 и меньше
Бег на 1000 м, мин	4,45и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	7,0 и меньше	7,01-8,00	8,01 и больше	6,30 и меньше	6,31-7,39	7,40 и больше

Демонстрировать уровень физической подготовленности
6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	9 и больше	8-5	4и меньше	15 и больше	14-7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	23и больше	22-13	12и меньше	17и больше	16-11	10 и меньше

Бег на 30 м, с	5.2и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5.3и меньше	5.4-6,0	6,1 и больше
Челночный бег 3x10м,с	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и больше	8.0и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжки в длину с места	179 и больше	178-145	139- и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Бег на 1000 м, мин	4,30и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше
Ходьба на лыжах на 2 км, мин	14,30 и меньше	14,31- 15,29	15,30 и больше	14,0 и меньше	14,59-15,0	15,01 и больше
3км..	Без учёта времени					

**Демонстрировать уровень физической подготовленности
7 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в вися, кол-во раз	10и больше	9-6	5 и меньше	16 и выше	15-8	7- и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30с	24и больше	23-14	13и меньше	18и больше	17-12	11и меньше
Бег на 30 м, с	5.0и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше	5.2и меньше	5.3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м,с	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4и больше	8.2и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше
Прыжки в длину с места	195 и больше	194-160	159- и меньше	182 и больше	181-145	144 и меньше
Бег на 1000 м, мин	4,20и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,11 и больше
Ходьба на лыжах на 2 км, мин	13,00 и меньше	13,01- 14,29	14,30 и больше	14,00 и меньше	14,01- 14,59	15,00 и больше
3км.	Без учёта времени					

3. Планируемые результаты

По окончании 5 класса учащиеся должны уметь:

- раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры;
- характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять основные признаки правильной и неправильной осанки, основные средства формирования правильной осанки и профилактики её нарушений;
- составлять индивидуальный режим дня и учебной недели;
- характеризовать цель и назначение утренней зарядки, и её влияние на работоспособность.
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 6 класса учащиеся должны уметь:

- характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии;
- раскрывать понятие «физическая подготовка», как система регулярных занятий по развитию физических качеств;
- соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;
- формировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание;
- составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения;
- проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения, составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

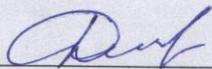
По окончании 7 класса учащиеся должны уметь:

- характеризовать Олимпийское движение в России (СССР);
- раскрывать понятие «двигательные действия», техника движения и её основные показатели;
- характеризовать качества личности, влияние физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;
- организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием средств физической культуры;
- соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

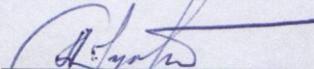
Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО



/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом



/Абдуллин Р.Ф./



/Климкин М.Н./

Протокол №1 от 27.08.2015.

28.08.2015.

Приказ №130 от 29.08.2015.

**Календарно тематическое планирование
по физической культуре**

5 класс

на 2015-2016 учебный год

Количество 70 часов.

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабичево 2015

№ П/п	Тема урока	УУД	Количество часов	Дата проведения		
				План.	Факт	Примечание
Легкая атлетика 10 часов						
1	Инструктаж Т.Б. Легкая атлетика. Обучение высокий старт.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	1	02.09		
2	Совершенствование: высокий старт		1	03.09		
3	Зачет: бег 30 метров с высокого старта		1	08.09		
4	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1	09.09		
5	Совершенствование: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1	15.09		
6	Зачет: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1	16.09		
7	Обучение: метание мяча 150 г. с 2-3 шагов разбега		1	22.09		
8	Совершенствование: метание мяча 150 г. с 2-3 шагов разбега		1	23.09		
9	Зачет: метание мяча 150г. с 2-3 шагов разбега		1	30.09		
10	Кроссовая подготовка 1000 метров		1	01.10		
11	Инструктаж Т.Б. баскетбол. Обучение: Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры баскетбол. <u>2.Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач.	1	07.10		
12	Совершенств.: ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	08.10		
13	Зачёт: ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	14.10		
14	Обучение: ведение мяча		1	15.10		

	правой и левой рукой на месте	<u>3.Регулятивные:</u> контролировать свои действия во время игры.				
15	Совершенств.: ведение мяча правой и левой рукой на месте	<u>4.Коммуникативные:</u>	1	21.10		
16	Зачёт: ведение мяча правой и левой рукой на месте	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий.	1	22.10		
17	Бросок 1-рукой после ведения.		1	28.10		
18	Совершенств. броску 1-ой рукой от плеча.	<u>5.Личностные:</u> положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	1	29.10		
19	Зачет:бросок одной рукой от плеча.		1	10.11		
20	Учебная игра по упрощенным правилам.		1	11.11		
21	Инструктаж Т.Б.Гимнастика Обучение: 2-3 кувырка вперед	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках гимнастики.	1	17.11		
22	Совершенств: 2-3 кувырка вперед.	<u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач.	1	18.11		
23	Зачет: 2-3 кувырка вперед.		1	24.11		
24	Обчение перекатом назад стойка на лопатках.	<u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.		25.11		
25	Совершенств.перекатом назад стойка на лопатках	<u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	1	01.12		

II четверть

26	Зачет:перекатом назад стойка на лопатках.	<u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика.	1	02.12		
27	. Комбинации из ранее изученных элементов	Формирование положительного отношения к учению.		08.12		
28	Совершенств. Комбинации из ранее изученных элементов.		1	09.12		
29	Инструктаж по ТБ.Волейбол. Обучение стойке и перемещению.Пионербол	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств.	1	15.12		
30	Обучение верхней	Соблюдать правила	1	16.12		

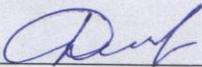
	передаче мяча в паре.	безопасности. Знать правила				
31	Совершенство. верхней передаче мяча. Пионербол игра на три.	игры волейбол. <u>2.Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач.	1	22.12		
32	Зачет: верхняя передача мяча.	<u>3.Регулятивные:</u> контролировать свои действия	1	23.12		
33	Обучение :передаче мяча снизу двумя руками .	во время игры. <u>4.Коммуникативные:</u>	1	29.12		
34	Совершенство .нижней передаче мяча в паре 1 подбрасывает 2–ой отбивает 2-мя руками так по 5-раз.	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий.	1	14.01		
35	Зачет передача мяча снизу двумя руками.	<u>5.Личностные:</u>	1	20.01		
36	Обучение:Ниж.прямой подаче.	положительные качества личности и управлять.	1	21.01		
37	Совершенство.Ниж.прямой подаче.	Лыжная гонка 12 часов	1	27.01		
38	Зачет:Ниж.прямая подача.		1	28.01		
39	Инструктаж. ТБ. Лыжные гонки		1	03.02		
40	Обучение: подъем на склон «елочкой»	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности.	1	04.02		
41	Совершенствование: подъем на склон «елочкой»	Знать правила соревнований по лыжным гонкам.		10.02		
42	Зачет: подъем на склон «елочкой»	<u>2.Познавательные</u> выделять и формулировать познавательные задачи.	1	11.02		
43	Обучение: спуск со склона в средней стойке	<u>3.Регулятивные:</u> умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	1	17.02		
44	Совершенствование: спуск со склона в средней стойке	<u>4.Коммуникативные:</u> умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей.	1	18.02		
45	Зачет: спуск со склона в средней стойке	<u>5.Личностные:</u> формирование	1	25.02		
46	Лыжная эстафета в колоннах с этапом до 50 м.		1	01.03		
47	Обучение :одновременному двухшажному ходу.		1	03.03.		
48	Совершенствование хода.Прохождение равномерной скоростью до 1.5 км..		1	09.03		
49	Зачет:Одновременный двухшажный ход.		1	15.03		
50	Передвижение		1			

	ровномерн. Скоростью М-2км. Д-1.5км.	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.		16.03		
51	Инструктаж.ТБ.Гимнастика. Опорные прыжки.прыжок согнув ноги ч/з козла в ширину (м) ноги врозь (д) высота 100-110 см.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках гимнастики. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	1	22.03		
52	Совершенствование опорным прыжкам.Лазание по конату.		1	23.03		
53	Зачет: Опорные прыжки.		1	05.04		
54	Эстафеты с кувирками на матах.		1	06.04		
55	Инструктаж. Т.Б. Футбол. Обучение: Удар по катящемуся мячу.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола и футбола. Знать правила игры волейбол и футбол. <u>2.Познавательные:</u> овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	1	12.04		
56	Совершенствование: Удар по катящемуся мячу.		1	13.04		
57	Зачет: Удар по катящемуся мячу.		1	19.04		
58	Обучение: Остановка движущегося мяча.		1	20.04		
59	Совершенствование: Остановка движущегося мяча.		1	26.04		
60	Зачет: Остановка движущегося мяча.		1	27.04		
Легкая атлетика 10 часов						
61	Инструктаж.ТБ.Л/атлетика. Обучение: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач.	1	03.05		
62	Совершенств.: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	04.05		
63	Зачет: прыжок в высоту с разбега способом		1	10.05		

	«перешагивание»	<u>3.Регулятивные:</u>				
64	Обучение: метание мяча с 3-4 шагов разбега	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	1	11.05		
65	Совершенств.: метание мяча с 3-4 шагов разбега	<u>4.Коммуникативные:</u>	1	17.05		
66	Зачёт: метание мяча с 3-4 шагов разбега	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	1	18.05		
67	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	<u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика.	1	24.05		
68	Совершенств.: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Формирование положительного отношения к учению.	1	25.05		
69	Зачёт: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		1	31.05		
70	Подвижные игры на расстоянии до 30-40 м.		1			Резерв

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

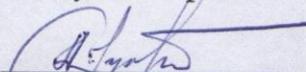
РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО



/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

Протокол №1 от 27.08.2015.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом



/Абдуллин Р.Ф./

28.08.2015.



/Климкин М.Н./

Приказ № 130 от 29.08.2015.

**Календарно тематическое планирование
по физической культуре**

6 класс

на 2015-2016 учебный год

Количество 70 часов.

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабичево 2015

№ п/п	Тема урока	Универсальные учебные действия	Дата проведения		Примечание
			План.	Факт.	
І четверть					
Легкая атлетика 10 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение: высокий старт	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры баскетбол. <u>2.Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> контролировать свои действия во время игры. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. <u>5.Личностные:</u> положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различны	04.09		
2	Совершенствование: высокий старт		05.09		
3	Зачет: высокий старт		11.09		
4	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		12.09		
5	Совершенствование: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		18.09		
6	Зачет: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		19.09		
7	Обучение: метание мяча 150гр. с 2-3 шагов разбега		25.09		
8	Совершенствование: метание мяча 150гр. с 2-3 шагов разбега		26.09		
9	Зачет: метание мяча 150гр. с 2-3 шагов разбега		02.10		
10	Медленный бег 8 -минут Подвижная игра.*Стрелок*		03.10		

		ситуациях и условиях.			
--	--	-----------------------	--	--	--

Баскетбол 10 часов

11	Инструктаж .Т.Б. На уроках баскетбола.Передвижение правым левым боком в стойке баскетболиста.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры баскетбол. <u>2.Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> контролировать свои действия во время игры. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. <u>5.Личностные:</u> положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	09.10		
12	Остановка прыжком.		10.10		
13	Обучение:передача мяча в парах и в тройках.		16.10		
14	Совершенствование;передача мяча в парах и в тройках.		17.10		
15	Зачет;передача мяча в парах и в тройках.		23.10		
16	Обучение:ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока мяча.		24.10		
17	Совершенствование: ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока мяча.		30.10		
18	Зачет: ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока мяча.		06.11		
19	Учебная игра по упрощенным правилам.		10.11		
20	Учебная игра по упрощенным правилам.		13.11		

Гимнастика 8 часов

21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение 2-3 кувырка вперед и назад.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках гимнастики. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со	17.11		
22	Совершенствование: 2-3 кувырка вперед и назад.		20.11		
23	Зачет: 2-3 кувырка вперед и назад.		24.11		
24	Обучение: перекатом назад стойка на лопатках.		27.11		
25	Совершенствование: перекатом назад стойка на лопатках.		01.12		
26	Зачет: перекатом назад стойка на лопатках.		04.12		
27	Акробатические		08.12		

	соединения из разученных элементов.	сверстниками в процессе совместного освоения			
28	Зачет: акробатические соединения.	упражнений. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика.	11.12		
		Формирование положительного отношения к учению.	24.11		

Волейбол 10 часов

29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещение приставными шагами.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры волейбол. <u>2.Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> контролировать свои действия во время игры. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. <u>5.Личностные:</u> положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	15.12		
30	Обучение: нижняя прямая подача.		18.12		
31	Совершенствование: нижняя прямая подача.		22.12		
32	Зачет: нижняя прямая подача.		2.12		
33	Обучение: передаче мяча сверху после перемещения.		15.01		
34	Совершенствование: передаче мяча сверху после перемещения.		19.01		
35	Зачет: передаче мяча сверху после перемещения.		22.01		
36	Обучение: приему мяча снизу.		26.01		
37	Совершенствование: приему мяча снизу.		29.01		
38	Зачет: приему мяча снизу.	02.02			

III четверть

Лыжная подготовка 12 часов

39	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный безшажный ход.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила соревнований по лыжным гонкам. <u>2.Познавательные</u> выделять и формулировать познавательные задачи. <u>3.Регулятивные:</u> умение анализировать и	05.02		
40	Обучение: подъем на склон «ёлочкой» .		09.02		
41	Совершенствование: подъем на склон «ёлочкой» .		12.02		
42	Зачет : подъем на склон «ёлочкой» .		16.02		
43	Обучение: спуск со склона в средней стойке.		19.02		

44	Совершенствование: спуск со склона в средней стойке.	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <u>4.Коммуникативные:</u> умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	26.02		
45	Зачет: спуск со склона в средней стойке.		01.03		
46	Обучение: торможение и повороты.		04.03		
47	Совершенствование: торможение и повороты.		11.03		
48	Зачет: торможение и повороты.		12.03		
49	Медленное передвижение до 2 км.		18.03		
50	Эстафеты на лыжах на расстоянии до 50 метров.	18.03.			

Гимнастика 4 часа.

51	Инструктаж.Т.Б гимнастика.Строевой шаг размыкание и смыкание на месте.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках гимнастики. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	19.03.		
52	Обучение: прыжки через козла, ноги врозь в ширину(М)согнув ноги.(Д)100-110 см.		05.04		
53	Совершенствование: прыжки через козла, ноги врозь в ширину(М)согнув ноги.(Д)100-110 см.		08.04		
54	Зачёт: прыжки через козла, ноги врозь в ширину(М)согнув ноги.(Д)100-110 см.		12.04		

		<p><u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p> <p><u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению.</p>			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Футбол 6 часов

55	Инструктаж .Т.Б.Футбол. Обучение: дриблингу с мячом	<p><u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола и футбола. Знать правила игры волейбол и футбол.</p> <p><u>2.Познавательные:</u> овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	15.04		
56	Совершенствование: дриблингу с мячом		19.04		
57	Зачет: дриблингу с мячом		22.04		
58	Обучение: взаимодействие двух и трех игроков в атаке		26.04		
59	Совершенствование: взаимодействие двух и трех игроков в атаке		29.04		
60	Зачет: взаимодействие двух и трех игроков в атаке		06.05		

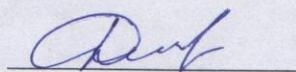
Легкая атлетика 10 часов

61	Инструктаж. Т.Б. Легкая атлетика. Обучение: прыжку в высоту с разбега.	<p><u>1.Предметные:</u> Уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p><u>2.Познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижений цели. Анализировать двигательные действия,</p>	03.05		
62	Совершенствование: прыжку в высоту с разбега.		06.05		
63	Зачет: прыжку в высоту с разбега.		10.05		
64	Обучение: прыжки в длину с разбега.		13.05.		
65	Совершенствование: прыжку в длину с разбега.		17.05		

66	Зачет: прыжку в длину с разбега.	устранять ошибки. <u>3.Регулятивные:</u> Оценивать правильность выполнения действий. Выявлять и устранять типичные ошибки. <u>4.Коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию. Обращаться за помощью.	20.05		
67	Обучение: метание мяча 150 гр. с разбега 5-6 м.		24.05		
68	Совершенствование: метание мяча 150 гр. с разбега 5-6 м.		27.05		
69	Зачет: метание мяча 150 гр. с разбега 5-6 м.		31.05		
70	Подвижные игры с бегом на расстоянии до 40метров.				резерв

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабичево

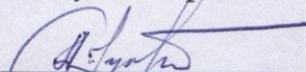
РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО



/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

Протокол №1 от 27.08.2015.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом



/Абдуллин Р.Ф./

28.08.2015.



/Климкин М.Н./

Приказ №130 от 29.08.2015.

**Календарно тематическое планирование
по физической культуре**

7 класс

на 2015-2016 учебный год

Количество 70 часов.

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабичево 2015

№ п/п	Тема урока	Универсальные учебные действия	Дата проведения		Примечание
			План.	Факт.	
Легкая атлетика 10 часов					
1	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Обучение: низкий старт и стартовый разгон	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	02.09		
2	Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон		03.09		
3	Зачет: низкий старт и стартовый разгон		09.09		
4	Бег 60метров с низкого старта		10.09		
5	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		16.09		
6	Совершенствование: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		17.09		
7	Зачет: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»		23.09		
8	Обучение: метание мяча 150гр с разбега		26.09		
9	Совершенствование: метание мяча 150гр с разбега		01.10		
10	Зачет: метание мяча 150гр с разбега		03.10		
Баскетбол 10 часов					
11	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол. Обучение: бросок мяча после двух шагов.	отношения к учению.	08.10		
12	Обучение: передача мяча одной рукой от плеча.	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств.	10.10		
13	Совершенствование: бросок мяча после двух шагов.	Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры баскетбол.	15.10		
14	Обучение: Ведение мяча с изменением с высоты отскока	<u>2.Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач.	17.10		
15	Совершенствование: ведение мяча с изменением высоты отскока	<u>3.Регулятивные:</u> контролировать свои действия во время	22.10		
16	Зачет: ведение мяча с изменением высоты отскока		24.10		
17	Обучение: передача мяча одной рукой от плеча		29.10		
18	Совершенствование: передача мяча одной рукой от плеча		05.11		
19	Зачёт: передача мяча одной рукой от плеча		11.11		

20	Учебная игра по упрощенным правилам	игры. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. <u>5.Личностные:</u> положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	12.11		
----	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--

Гимнастика 8 часов

21	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика строев. Упр. Пол-оборот. На лево. На право. Короче шаг	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках гимнастики. <u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	18.11		
22	Совершенств. Пол оборот. налево. направо. Короче шаг		19.11		
23	Зачет: Пол оборот. на лев. направо. Короче шаг		25.11		
24	Обучение: М – стойка на голове и руках согнувшись, Д-«мост» из положения лежа		26.11		
25	Совершенствование: М- стойка на голове и руках согнувшись, Д-«мост» из положения лежа		02.12		
26	Зачёт: М- стойка на голове и руках согнувшись, Д – « мост» из положения лежа		03.12		
27	Акробатическая комбинация 3-4 элемента		09.12		
28	Зачёт: акробатическая комбинация 3-4 элемента		10.12		

Волейбол 10 часов

29	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Передача мяча сверху паре. Учебная игра по упрощенным правилам	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития	16.12		
30	Совершенствование: прием и передача мяча сверху. Учебная		17.12		

	игра	<p>физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила игры волейбол.</p> <p><u>2.Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач.</p> <p><u>3.Регулятивные:</u> контролировать свои действия во время игры.</p> <p><u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий.</p> <p><u>5.Личностные:</u> положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>			
31	Зачёт: прием и передача мяча сверху. Учебная игра		23.12		
32	Обучение: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.		24.12		
33	Совершенствование: Нижней подачи. Учебная игра.		14.01		
34	Зачёт: Нижней прямой подачи.		16.01		
35	Передача мяча ч/з сетку. Учебная игра.пионербол с элементами волейбола.		21.01		
36	Соверш.передачи ч/з сетку.двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола.		23.01		
37	Зачет: передача мяча сверху ч/з сетку		28.01		
38	Учебная игра по упрощенным правилам		30.01		

Лыжная подготовка 12 часов

39	Инструктаж по Т.Б. Лыжные гонки. Обучение: поворот на месте махом	<p><u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p><u>2.Познавательные</u> выделять и формулировать познавательные задачи.</p> <p><u>3.Регулятивные:</u> умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p><u>4.Коммуникативные:</u></p>	04.02		
40	Совершен.поворот на месте махом		06.01		
41	Зачёт: поворот на месте махом		11.02		
42	Обучение: одновременный одношажный ход		13.02		
43	Совершенствование: одновременный одношажный ход		18.02		
44	Зачет: одновременный одношажный ход		20.02		
45	Обучение: коньковому ходу		25.02		
46	Совершенствование конькового хода. Прохождение до 1,5км		27.02		
47	Зачёт: коньковый ход		03.03		
48	Прохождение дистанции 2 км в равномер.темпе.		05.03		
49	Спуск со склона в основной стойке		10.03		

50	Зачёт: лыжные гонки 2км Гимнастика 4 часа	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. <u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности на уроках гимнастики.	12.03		
51	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Обучение: прыжок ч/з козла в ширину высота (110) см.И согнув ноги.ноги врозь	<u>2.Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач.	17.03		
52	Совершенств: прыжку ч/з козла		19.03		
53	Зачет: прыжок ч/з козла		24.03		
54	Силовые упражнение.Лазание по конату.Подтягивание.Сгибан.раз гибан.рук в упоре.лежа	<u>3.Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <u>4.Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. <u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика.	06.04		
Футбол 6 часов					
55	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Обучение: ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения	<u>1.Предметные:</u> уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств.	09.04		
56	Совершенствование: ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения	Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола и футбола.	16.04		
57	Зачет: ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения	Знать правила игры волейбол и футбол.	20.04		
58	Обучение: удар мяча по воротам внутренней стороной	<u>2.Познавательные:</u>	23.04		
59	Совершенствование: удар мяча по воротам внутренней стороной		27.04		

60	Зачет: удар мяча по воротам внутренней стороной	<p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p><u>3.Регулятивные:</u> волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.</p> <p><u>4.Коммуникативные:</u> потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p><u>5.Личностные:</u> формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению.</p>	30.04		
----	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--

Легкая атлетика 10 часов

61	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Обучение: прыжку в высоту с разбега.	<p><u>1.Предметные:</u> Уметь выполнять технику изученных элементов. Уметь применять упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Знать правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p><u>2.Познавательные:</u>самостоятельно планировать пути достижений цели. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.</p> <p><u>3.Регулятивные:</u> Оценивать правильность выполнения действий. Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><u>4.Коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию. Обращаться за помощью, формулировать свои</p>	04.05		
62	Совершенствование: Прыжок в высоту с разбега		07.05		
63	Зачет: прыжок в высоту с разбега		11.05		
64	Обучение: прыжок в длину с разбега согнув ноги		14.05		
65	Совершенствование: прыжок в длину с разбега согнув ноги		18.05		
66	Зачёт: прыжок в длину с разбега согнув ноги		21.05		
67	Обучение: метания мяча 150гр. С разбега на дальность		25.05		
68	Совершенствование: метание 150гр с разбега на дальность		25.05		
69	Зачёт: метание мяча 150 гр. с разбега на дальность		28.05		
70	Эстафеты на расстоянии до 50-60 м.			резерв	

		затруднения.			
--	--	--------------	--	--	--