

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 7 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
446218, Самарская область, г.Новокуйбышевск, ул. Свердлова, д. 12, тел. 4-74-17

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО Протокол № 1 от <u>29.08.2013</u>	на заседании методического совета Протокол № 1 от <u>30.08.2013</u>	приказом директора ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ» г.Новокуйбышевска
<u>Пав</u> А.В.Павленко	Зам. директора по УВР <u>Самс</u> Н.Г.Самсонова	№ <u>189-ог</u> от <u>30.08.20</u> <u>Иван</u> Е.В.Иванова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
5-9 класс

*Учитель физической культуры
второй квалификационной категории
Павленко Алевтина Васильевна*

г.Новокуйбышевск
2013 г.

Пояснительная записка

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.

- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты основного общего образования;

5. Примерные программы основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура (название) 5 – 9 классы;
6. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
7. Авторская программа по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы» (автор: В.И.Лях), допущенная Министерством образования и науки РФ, 2012 г.
8. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
9. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
10. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ» г.Новокуйбышевска.

Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего предметной линии учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013 – 2014 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

Учебники: 1. «Физическая культура.5,6,7 кл.» М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, Просвещение 2013г.

2. «Физическая культура. 8-9 кл.» В.И.Лях, Н.В.Маслов, Просвещение 2013г.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Учебный предмет «Физическая культура» 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, учебный предмет «Физическая культура» в своем **предметном содержании** направлен 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

безопасности.

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя 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 даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие 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 физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных

заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, 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 освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 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.

Метапредметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведение 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.

В области ИКТ-компетентности:

подключать устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям, использовать аккумуляторы;

соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, сканер, измерительные устройства и т.д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами;

выступать с аудио видео поддержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;

участвовать в обсуждении с использованием возможностей Интернета;

вести личный дневник с использованием возможностей Интернета;

использовать различные приемы поиска в Интернете, поисковые сервисы, для поиска информации, строить запросы для и активизировать результаты поиска информации

Предметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение учитывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к

сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 350 ч., из расчета 2 часа в неделю с 5 по 9 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ» на 2013 – 2014 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год.

По Программе «Физическая культура» (автор В.И.Лях) на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год.

Учебный процесс в ГБОУ СОШ № 7 «Образовательный центр» осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		I	II	III	
Физическая культура 5 класс	3	30	33	39	102

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 учебных часа, в том числе для проведения:

Вид работы	триместр			год
	I	II	III	
	Тестирование динамической силы	1		1
Тестирование скоростной силы	1		1	2
Тестирование силовых способностей	1		1	2
Тестирование общей выносливости	1		1	2
Тестирование координационных способностей	1		1	2

Содержание учебного курса (5-9 классы)

Знания о физической культуре (15 часов).

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 часов).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (320 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжка.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты .

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движения

		Метание т.мяча в цель (1x1) с расстояния 6-8 м		12-13								
		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, снизу		14-15								
3	Знания о физкультуре	Правила безопасности во время занятий баскетболом	1	16			Соблюдать технику безопасности. Мотивационная основа формирования положительных качеств личности	Осуществлять анализ влияния физкультуры на формирование положительных качеств личности	Уметь слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении	Адекватно воспринимать оценку учителя	Знать правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Раскрывать взаимосвязь занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности	
4	Баскетбол	Стойка игрока, перемещение	14	17			Мотивационная основа на занятии баскетболом	Осуществлять анализ выполненных баскетбольных действий	Уметь слушать, участвовать в коллективных обсуждениях учебных действий	Учитывать правила в планировании способа решения	Описывать технику перемещений, ловли, передачи, ведения, бросков в кольцо. Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
		Повороты с мячом и без мяча		18								
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди		19-20								
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		21-22								
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении		23-24								
		Броски одной и двумя руками с места и в движении		25-26								
		Вырывание и выбивание мяча		27								
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		28-30								
5	Знания о физической культуре	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1	31			Соблюдать технику безопасности. Мотивационная основа на укрепление здоровья и развитие физических качеств	Анализировать связь физ.подготовок и с укреплением здоровья	Уметь слушать и вступать в диалог	Учитывать правила в планировании и контроле способа решения	Знать правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Определять признаки положительного влияния занятий физ.культурой на укрепление здоровья	

6	Способы физкультурной деятельности	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	1	32			Мотивационная основа развивать интерес к самостоятельным занятиям физкультурой	Осуществлять анализ пользы утренней зарядки, физкультминуток	Уметь слушать и вступать в диалог	Планировать свои действия	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз		
7	Гимнастика с элементами акробатики	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	13	33			Мотивационная основа на занятиях гимнастикой	Осуществлять анализ выполненных гимнастических действий	Участвовать в коллективном обсуждении гимнастических действий, уметь слушать и вступать в диалог	Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений и условия их реализации	Описывать технику перестроений, выполнение кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, опорных прыжков, висов и упоров. Демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений		
		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками		34									
		Кувырок вперед		35-36									
		Кувырок назад		37-38									
		Стойка на лопатках		39									
		Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)		40-42									
		Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись Девочки: смешанные висы		43									
		Мальчики: подтягивание в висе Девочки: подтягивание из вися лежа		44									

		Мальчики: поджимание прямых ног в вися Девочки: размахивания в вися		45											
8	Знания о физической культуре	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки	1	46			Соблюдать правила техники безопасности. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физ.культурой. Мотивационная основа на занятиях лыжным спортом	Осуществлять анализ выполненных действий по лыжным гонкам	Уметь слушать и вступать в диалог	Умение принимать и сохранять учебные задачи. Оценивать правильность выполнения двигательных действий	Знать правила техники безопасности.				
9	Способы физкультурной деятельности	Организация досуга средствами физической культуры	1	47										Уметь использовать знания физической культуры для организации досуга	
10	Лыжные гонки	Попеременный двухшажный ход	16	48-50									. Описывать технику лыжных ходов, подъемов и спусков, торможений и поворотов. Демонстрировать технику умения последовательно чередовать способы ходьбы на лыжах на дистанции		
		Одновременный бесшажный ход		51-53											
		Подъем «полуелочкой»		54-56											
		Торможение «плугом»		57-58											
		Повороты переступанием		59-60											
		Прохождение дистанции 3 км		61-63											
11	Знания о физической культуре	Правила безопасности во время занятий волейболом. Олимпийские игры древности	1	64			Соблюдать технику безопасности	Осуществлять анализ выполненных действий	Уметь слушать и вступать в диалог	Учитывать правила	Знать правила техники безопасности. Рассматривать физ.культуру как явление культуры				
12	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке	17	65			Мотивационная основа на занятиях волейболом	Осуществлять анализ выполненных волейбольных действий	Участвовать в коллективном обсуждении волейбольных упражнений	Оценивать правильность выполнения двигательных действий	Описывать технику передач, подач. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и				
		Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку		66-70											

		Верхняя прямая подача, прием подачи		71-76							игровой деятельности		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)		77-81									
13	Способы физической деятельности	Оценка эффективности занятий физ.культурой. самонаблюдение и самоконтроль	1	82			Использовать приемы самонаблюдений и самоконтроля	Находить возможности и способы улучшения физических качеств	Уметь слушать	Умение принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать оценку учителя	Знать приемы самонаблюдений и самоконтроля		
14	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	20	83-86			Мотивационная основа на занятия легкой атлетикой	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий	Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических действий		Описывать технику прыжков в высоту, прыжков в длину, беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений		
		Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12 мин		87-90									
		Бег на короткие дистанции		91-94									
		Прыжки в длину с разбега		95-98									

