



**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организациипроведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуациинаходить выходы из спорных ситуаций в процессе игровойсоревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские 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:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

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

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само-стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

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

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

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• 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 за-нятий 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира дружбы между народами;

-знания 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 месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости)

зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**2. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История комплекса БГТО и ВФСК ГТО.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной и 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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

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).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**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.

**Лёгкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Плавание.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

* оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
* оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы, методы, содержание уроков с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)** |
| 1 | Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Техника плавания способом кроль на груди и спине. | 1 | Урок - лекция «История за рождения олимпийского движения в России.Олимпийское движение в России (СССР). Вы дающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх».  |
| 2 | История лёгкой атлетике.Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15-30м. | 1 |  |
| 3 | Учет бег 30м. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 4 | Правила личной гигиены. Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине. | 1 |  |
| 5 | Учет бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 6 | Учет бег 300м. Первая помощь при травме. | 1 |  |
| 7 | Обучение технике дыхания и движения ног в плавании способом «кроль» на груди | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. | 1 |  |
| 9 | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 10 | Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на спине. | 1 |  |
| 11 | Учет прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |
| 12 | Учет метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега.Бег в равномерном темпе 10 мин. | 1 |  |
| 13 | Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди. Подготовка к выполнению зачета по ГТО. | 1 |  |
| 14 | Учет бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 15 | Учет бег 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | Уроки комплексного контроля знаний и умений «Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения». |
| 16 | Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди. |  |  |
| 17 | Техника безопасности во время уроков в спортивном зале.История баскетбола. | 1 |  |
| 18 | Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом. История комплекса БГТО. | 1 |  |
| 19 | Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди. |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.История комплекса ГТО. | 1 |  |
| 21 | Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом. | 1 |  |
| 22 | Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на спине. | 1 |  |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |
| 24 | Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо. | 1 |  |
| 25 | Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 26 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |
| 27 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 1 | Урок - лекция «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная на правильность и формы организации». |
| 28 | Плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. | 1 |  |
| 29 | Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | 1 |  |
| 30 | Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | 1 |  |
| 31 | Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и спине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 32 | Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 |  |
| 33 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения Два кувырка вперед слитно. | 1 |  |
| 34 | Освоение элементов прикладного плавания. | 1 |  |
| 35 | Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат. |  |  |
| 36 | «Мост» из положения стоя, стойка на голове.Комплекс акробатических упражнений | 1 |  |
| 37 | Эстафетное плавание Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 38 | Лазанье по канату. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |  |
| 39 | Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь. Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | Урок практикум «Первая по мощь во время занятий физической культуройи спортом». |
| 40 | Прикладное плавание. Спад в воду вниз ногами, сидя на бортике бассейна. | 1 |  |
| 41 | Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 42 | Значения развития силовых способностей и гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 43 | Старт в воду. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 44 | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 45 | Передача мяча «восьмеркой». | 1 |  |
| 46 | Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и на спине | 1 |  |
| 47 | Защита и нападение быстрым прорывом. | 1 | Урок практикум«Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепциячестного спорта». |
| 48 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта.Попеременныйдвухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| 49 | Техника старт из воды, с бортика. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 50 | Тестирование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |  |
| 51 | Тестирование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 52 | Техника плавания способом «брасс». Скольжение на груди, техника движениями ногами. | 1 |  |
| 53 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». | 1 |  |
| 54 | Тестирование техники торможение «плугом». | 1 | Урок – лекция «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья». |
| 55 | Техника движений руками, плавая способом « брасс», с выдохом в воду . Совершенствование навыка способом «кроль» на спине. | 1 |  |
| 56 | Тестирование поворота переступанием при спуске с горки. | 1 |  |
| 57 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |  |
| 58 | Техника плавание способом «брасс» с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. | 1 |  |
| 59 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 60 | Тестирование одновременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 61 | Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и на спине. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |  |
| 62 | Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 63 | **Баскетбол:** Тактики действия, обвод игрока во время ведения мяча. |  |  |
| 64 | Техника работы ног при плавании способом «брасс». | 1 |  |
| 65 | Групповая тактика атаки и защиты. | 1 |  |
| 66 | **Волейбол:** История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 | Урок-зачет «Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия». |
| 67 | Плавание дистанции 25 м . Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 68 | Основные правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |
| 69 | Прием мяча снизу над собой. | 1 |  |
| 70 | Плавание способом "брасс" в полной координации движений | 1 |  |
| 71 | Тестирование техники прием мяча снизу над собой. | 1 |  |
| 72 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |
| 73 | Совершенствование навыка способом «кроль» на груди . | 1 |  |
| 74 | Тестирование техники нижней прямой подача мяча. | 1 |  |
| 75 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |
| 76 | Плавание способом «брасс» в полной координации движений. Подвижная игра. | 1 |  |
| 77 | Тестирование техники прямого нападающего удара. | 1 | Уроки комплексного контроля знаний и умений «Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни». |
| 78 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |  |
| 79 | Плавание способом «брасс» в полной координации движений. Эстафета. | 1 |  |
| 80 | Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |  |
| 82 | Совершенствование навыка способом «кроль» на груди и спине. Подвижные игры | 1 |  |
| 83 | Личная защита игрока.Учебная игра. | 1 |  |
| 84 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 85 | Совершенствование навыка способом «кроль» на спине. Эстафета. | 1 |  |
| 86 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. | 1 |  |
| 87 | Прыжок в длину с места.Бег 30м. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 88 | Совершенствование техник плавания способом «брасс» в полной координации движений. | 1 |  |
| 89 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 90 | Бег 300м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 91 | Комплексное плавание. Совершенствование навыка способом «кроль» и «брасс». | 1 |  |
| 92 | Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  | 1 |  |
| 93 | Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат.Бег в равномерном темпе 10 мин. | 1 |  |
| 94 | Ныряние .Совершенствование навыка способом «кроль» на груди и спине. | 1 |  |
| 95 | Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 96 | Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 97 | Повороты в воде боком. Совершенствование навыка способом «кроль» на груди и спине. | 1 |  |
| 98 | Круговая тренировка. Эстафета с мячами.Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. | 1 |  |
| 99 | Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 100 | Комплексное плавание. Совершенствование навыка способом «кроль» и «брасс». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 101 | Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |
| 102 | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. | 1 |  |

**4. Календарно тематическое планирование по физической культуре. 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Дата** | **Тема урока.** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1 | 1 | Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Техника плавания способом кроль на груди и спине. |
| 2 | 2 | 2 | История лёгкой атлетике.Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15-30м. |
| 3 | 6 | 6 | Учет бег 30м. Развитие скоростных качеств. |
| 4 | 8 | 8 | Правила личной гигиены. Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине. |
| 5 | 9 | 9 | Учет бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 6 | 13 | 13 | Учет бег 300м. Первая помощь при травме. |
| 7 | 15 | 15 | Обучение технике дыхания и движения ног в плавании способом «кроль» на груди |
| 8 | 16 | 16 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. |
| 9 | 20 | 20 | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 10 | 22 | 22 | Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на спине. |
| 11 | 23 | 23 | Учет прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. |
| 12 | 27 | 27 | Учет метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега.Бег в равномерном темпе 10 мин. |
| 13 | 29 | 29 | Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди. Подготовка к выполнению зачета по ГТО. |
| 14 | 30 | 30 | Учет бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 15 | 4 | 4 | Учет бег 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 16 | 6 | 6 | Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди. |
| 17 | 7 | 7 | Техника безопасности во время уроков в спортивном зале.История баскетбола. |
| 18 | 18 | 18 | Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом. История комплекса БГТО. |
| 19 | 20 | 20 | Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди. |
| 20 | 21 | 21 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. История комплекса ГТО. |
| 21 | 25 | 25 | Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом. |
| 22 | 27 | 27 | Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на спине. |
| 23 | 28 | 28 | Вырывание и выбивание мяча. |
| 24 | 01 | 15 | Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо. |
| 25 | 03 | 17 | Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 26 | 04 | 15 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 27 | 08 | 18 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. |
| 28 | 10 | 17 | Плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. |
| 29 | 11 | 18 | Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. |
| 30 | 15 | 22 | Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. |
| 31 | 17 | 24 | Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и спине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 32 | 18 | 25 | Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики. |
| 33 | 292 семестр  |  | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения Два кувырка вперед слитно. |
| 34 |  |  | Освоение элементов прикладного плавания. |
| 35 |  |  | Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат. |
| 36 |  |  | «Мост» из положения стоя, стойка на голове.Комплекс акробатических упражнений |
| 37 |  |  | Эстафетное плавание Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 38 |  |  | Лазанье по канату. Опорный прыжок через козла ноги врозь. |
| 39 |  |  | Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь. Висы согнувшись и прогнувшись |
| 40 |  |  | Прикладное плавание. Спад в воду вниз ногами, сидя на бортике бассейна. |
| 41 |  |  | Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 42 |  |  | Значения развития силовых способностей и гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 43 |  |  | Старт в воду. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 44 |  |  | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 45 |  |  | Передача мяча «восьмеркой». |
| 46 |  |  | Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и на спине |
| 47 |  |  | Защита и нападение быстрым прорывом. |
| 48 |  |  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта.Попеременныйдвухшажный и одновременный бесшажный ход. |
| 49 |  |  | Техника старт из воды, с бортика. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 50 |  |  | Тестирование техники одновременного бесшажного хода. |
| 51 |  |  | Тестирование техники попеременного двухшажного хода. |
| 52 |  |  | Техника плавания способом «брасс». Скольжение на груди, техника движениями ногами. |
| 53 |  |  | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». |
| 54 |  |  | Тестирование техники торможение «плугом». |
| 55 |  |  | Техника движений руками, плавая способом « брасс», с выдохом в воду . Совершенствование навыка способом «кроль» на спине. |
| 56 |  |  | Тестирование поворота переступанием при спуске с горки. |
| 57 |  |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3,5 км. |
| 58 |  |  | Техника плавание способом «брасс» с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. |
| 59 |  |  | Одновременный двухшажный ход. |
| 60 |  |  | Тестирование одновременного двухшажного хода. |
| 61 |  |  | Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди и на спине. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. |
| 62 |  |  | Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 63 |  |  | **Баскетбол:** Тактики действия, обвод игрока во время ведения мяча. |
| 64 |  |  | Техника работы ног при плавании способом «брасс». |
| 65 |  |  | Групповая тактика атаки и защиты. |
| 66 |  |  | **Волейбол:** История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом |
| 67 |  |  | Плавание дистанции 25 м . Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 68 |  |  | Основные правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |
| 69 |  |  | Прием мяча снизу над собой. |
| 70 |  |  | Плавание способом "брасс" в полной координации движений |
| 71 |  |  | Тестирование техники прием мяча снизу над собой. |
| 72 |  |  | Нижняя прямая подача мяча. |
| 73 |  |  | Совершенствование навыка способом «кроль» на груди . |
| 74 |  |  | Тестирование техники нижней прямой подача мяча. |
| 75 |  |  | Прямой нападающий удар. |
| 76 |  |  | Плавание способом «брасс» в полной координации движений. Подвижная игра. |
| 77 |  |  | Тестирование техники прямого нападающего удара. |
| 78 |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |
| 79 |  |  | Плавание способом «брасс» в полной координации движений. Эстафета. |
| 80 |  |  | Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. |
| 81 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. |
| 82 |  |  | Совершенствование навыка способом «кроль» на груди и спине. Подвижные игры |
| 83 |  |  | Личная защита игрока.Учебная игра. |
| 84 |  |  | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. |
| 85 |  |  | Совершенствование навыка способом «кроль» на спине. Эстафета. |
| 86 |  |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. |
| 87 |  |  | Прыжок в длину с места.Бег 30м. Развитие скоростных качеств. |
| 88 |  |  | Совершенствование техник плавания способом «брасс» в полной координации движений. |
| 89 |  |  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 90 |  |  | Бег 300м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 91 |  |  | Комплексное плавание. Совершенствование навыка способом «кроль» и «брасс». |
| 92 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  |
| 93 |  |  | Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат.Бег в равномерном темпе 10 мин. |
| 94 |  |  | Ныряние .Совершенствование навыка способом «кроль» на груди и спине. |
| 95 |  |  | Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 96 |  |  | Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 97 |  |  | Повороты в воде боком. Совершенствование навыка способом «кроль» на груди и спине. |
| 98 |  |  | Круговая тренировка. Эстафета с мячами.Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. |
| 99 |  |  | Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол. |
| 100 |  |  | Комплексное плавание. Совершенствование навыка способом «кроль» и «брасс». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 101 |  |  | Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 102 |  |  | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. |