

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” составлена для обучающихся 5 «А» класса, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Для обучения физической культуре в 5 «А» классе в ГКОУ РО Волгодонской специальной школе-интернате «Восхождение» выбрана содержательная линия УМК « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2014 г. и включает в себя (учебник, методическое пособие, рабочую тетрадь)

Программа реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана основного общего образования, в 5 «А» классе — 70 часов (35 учебных недель, 2 раза в неделю). В 2018-2019 учебном году 67 часов за счет праздничных дней.

### **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

#### ***Личностные.***

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- ✓ Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Обучающиеся получают возможность для формирования:***

- 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 организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной 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»; проплыть 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 и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «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.

### ***Предметные.***

#### ***Обучающиеся научатся:***

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.
- 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 ор-

ганизма 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, 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 мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и 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 и 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; планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 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) в 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.

### *Метапредметные*

### ***Обучающиеся научатся:***



- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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 и 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 самостоятельных форм занятий.

### **Планируемый результат:**

#### *Знать/ понимать.*

- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- ✓ формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- ✓ требования безопасности на занятиях физической культурой;
- ✓ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

- ✓ планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- ✓ выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- ✓ преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- ✓ выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- ✓ выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- ✓ выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;  
*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- ✓ проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа;
  - ✓ оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание	Личностные результаты обучения	Метапредметные результаты обучения	Предметные результаты обучения	
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться

<p><b>Гимнастика</b></p>	<p>Личностными результатами обучения освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>Ученики научатся:</p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p>	<p>Ученики получат возможность научиться:</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестро-</p>
--------------------------	---	---	--	--

		<p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной дея-</p>	<p>ение в круг.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.</p>
--	--	--	--	---

			<p>тельности;</p> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. отбирать упражнения для</p> <p>комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха</p> <p>—на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p> <p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину</p>	
--	--	--	---	--



			<p>нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	
--	--	--	--	--

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Личностными результатами обучения освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p>	<p>Ученики научатся:</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>выполнять акробатические и гимна-</p>	<p>Ученики получат возможность научиться:</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля</p>
-------------------------------	---	---	--	---

			<p>стические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p>
--	--	--	---	---

<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>Личностными результатами обучения освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Ученики научатся:</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>	<p>Ученики получат возможность научиться:</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. «Парашю-</p>
--	---	---	--	--

			<p>тисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка</p>
--	--	--	--

				<p>баскетбольных мячей». Поинербол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>
--	--	--	--	---

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся  
5 «А» классов – 2 часа в неделю.**

№	Тема урока	Дата	Деятельность обучающихся	Продукт деятельности	Мониторинг
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	04.09.18	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упр-я с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.. ОРУ.Инструктаж по ТБ. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО»	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Зачет
2.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Низкий старт	06.09.18	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением. Знать и пересказывать мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр.	
3.	Спринтерский бег	11.09.18	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением	Зачет
4.	Эстафетный бег	13.09.18	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Научатся: выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования;	Зачет

5.	Бег 60 метров на результат	18.09.18	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования	
6.	Прыжок в длину с разбега	20.09.18	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения	
7.	Прыжок в длину с места	25.09.18	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Научатся- выполнять легкоатлетические упражнения; -распределять свои силы во время бега с ускорением	Зачет
8.	Приземление в прыжках в длину с разбега	27.09.18	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	
9.	Метание мяча в горизонтальную цель	02.10.18	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	
10.	Прыжок в длину с разбега	04.10.18	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	Зачет
11.	Бег 100 м на результат	09.10.18	Бег в равномерном темпе. Бег 100 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 100 м	
12.	Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие	11.10.18	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Формирование	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно тех-	Зачет



	человека.		представления о физическом развитии, характеристика его основных показателей.	нические действия в игре. Описывать основные показатели физического развития.	
13.	Ведение мяча на месте	16.10.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
14.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	18.10.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Зачет
15.	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	23.10.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол	Знать, как выполнять бросок мяча двумя руками от головы.	
16.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	25.10.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Зачет
17.	Остановка прыжком	06.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
18.	Ведение мяча на месте и в движении шагом	08.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
19.	Ведение мяча с изменением скорости.	13.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в	Описывать разучиваемые технические действия из	

			квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	спортивных игр.	
20.	Бросок двумя руками снизу в движении.	15.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо.	Зачет
21.	Ведение мяча с изменением направления.	20.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Знать правила спортивных игр, как их выбирать.	
22.	Ведение мяча с изменением скорости.	22.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Знать правила спортивных игр, как их выбирать.	
23.	Бросок снизу в движении	27.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов : (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Знать правила спортивных игр, как их выбирать.	
24.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	29.11.18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Зачет
25.	Бросок одной рукой от плеча на месте.	04.12.18	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок).	Моделировать технические действия в игровой ситуации.	

			Нападение быстрым прорывом.		
26.	Вырывание и выбивание мяча.	06.12.18	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
27.	Бросок одной рукой от плеча на месте.	11.12.18	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Зачет
28.	Нападение быстрым прорывом.	13.12.18	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
29.	Взаимодействие двух игроков через заслон.	18.12.18	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
30.	Игра в мини-баскетбол.	20.12.18	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Зачет
31.	Игра в мини-баскетбол.	10.01.18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Моделировать технические действия в игровой ситуации.	
32.	Игра в мини-баскетбол.	15.01.18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Моделировать технические действия в игровой ситуации.	

33.	Игра в мини-баскетбол.	17.01.18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Зачет
34.	Строевые упражнения	22.01.18	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.. Развитие силовых способностей	Выполнять организующие команды.	
35.	Комбинация упражнений в висах	24.01.18	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	Сравнивать техники акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.	
36.	Комбинация упражнений в висах	29.01.18	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
37.	Строевые упражнения	31.01.18	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Зачет
38.	Опорный прыжок ч/з козла	05.02.18	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
39.	Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь	07.02.18	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Обосновать значение гимнастических упражнений.	Зачет
40.	Строевые упражне-	12.02.18	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эс-	Уметь: выполнять опорный	

	ния. Опорный прыжок ноги врозь.		тафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	прыжок, строевые упражнения	
41.	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах	14.02.18	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
42.	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	19.02.18	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Объяснять необходимость соблюдения ТБ при выполнении гимнастических упражнений.	Зачет
43.	Акробатика. Кувырок вперед	21.02.18	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей  Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	
44.	Строевой шаг. Кувырок вперед.	26.02.18	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять организующие команды и приёмы.	
45.	Кувырки вперед и назад.	28.02.18	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Сравнивать техники акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Зачет
46.	Повороты в движении. Кувырки впе-	05.03.18	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета	Демонстрировать акробатические упражнения и	

	рѐд и назад.		с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение самонаблюдению за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям.	гимнастические упражнения на снарядах.	
47.	Повороты в движении. Кувырки вперѐд и назад.	07.03.18	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Зачет
48.	Стойка на лопатках.	12.03.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Знать .как выполнять гимнастические комбинации на гимнастическом ковре.	
49.	Комбинация из акробатических упражнений.	14.03.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Знать .как выполнять гимнастические комбинации на гимнастическом ковре.	
50.	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	26.03.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Применять технические действия из спортивных игр. . Обосновать необходимость проведения самонаблюдения.	Зачет
51.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	28.03.18	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Описывать технические действия спортивных игр.	
52.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	02.04.18	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	
53.	Встречные эстафеты.	04.04.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
54.		09.04.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Зачет

55.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед	11.04.18	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
56.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	16.04.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
57.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	18.04.18	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь выполнять передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
58.	Передача мяча сверху.	23.04.18	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
59.	Прием мяча снизу над собой.	25.04.18	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Зачет
60.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	30.04.18	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	
61.	Игра в мини-волейбол.	07.05.18	.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед . Эстафеты с элементами волейбол Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО».	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Зачет
62	Приём мяча снизу на сетку	14.05.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Описывать технические действия спортивных игр	
63	Игра в мини-волейбол.	16.05.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	Зачет

65	Игра в мини-волейбол	21.05.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Зачет
66	Нижняя прямая подача	23.05.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	
67		28.05.18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	Зачет
	Всего 67				



## Учебно-методическое обеспечение предмета.

1. Физическое воспитание для учащихся 5-10 классов (автор В.И.Лях.Москва. "Просвещение").
2. Настольная книга учителя физкультуры (автор-составитель Б.И.Мишин. Москва. АСТ, Астрель).
3. Настольная книга учителя физкультуры ( автор Ю.А. Янсон Ростов –на – Дону).
4. Учебник «Физкультура 1-4 кл.» 2000г., В.И.Лях. - М.: «Просвещение».
5. Учебник «Физическая культура 9-11 кл.»,2003г., И.М.Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М.Масленникова. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС».
6. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.
7. В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.
8. В.С.Кузнецов. «Планирование и организация занятий. 5 класс» Учебное издание. - М.: Дрофа 2003.
9. В.Л.Лях. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» Пособие для учителя. - М.: «Просвещение» 2001.
10. В.Г.Голиков «Практикум для начинающего тренера по футболу» Учебное пособие. – Белгород «Крестьянское дело» 2002.
11. Е.Талага. «Энциклопедия физических упражнений» – М.: «Физкультура и спорт» 1998.
12. А.В.Царик. «Справочник работника физической культуры и спорта» Справочник. – М: «Советский спорт» 2005.
13. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж».
14. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта».
15. CD-ROM: электронная книга – «Лучшие спортсмены мира».
16. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках).
17. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
18. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
19. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга).
20. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.

1. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".

2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
3. <http://www.google.com.ru/> Google.  
[www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/) Физическая культура. Научно-методический журнал.
5. [www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/) Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал.
6. <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).
7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.
10. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.

#### **Литература.**

1. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
3. <http://www.google.com.ru/> Google.  
[www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/) Физическая культура. Научно-методический журнал.
5. [www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/) Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал.
6. <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).
7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.
10. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.

#### ***Контрольно- измерительные материалы:***

1. Рулетка
2. Секундомеры
3. Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
4. Планка для прыжков в длину

## 5. Планка для измерения наклона вперед