

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 42
с углубленным изучением отдельных предметов городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 42 г.о. Самара
С.В. Косарева
« 2 » сентября 2013 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Н.С. Мельникова
« 2 » сентября 2013 г.

Программа рассмотрена на заседании МО
учителей по направлению «Физическая
культура. Искусство».
Протокол № 1 от 30 августа 2013 г.
Руководитель МО
О.А. Лукьянова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура»

Класс 5 - 9

Составитель:
учитель Коновалова Н.С.

2013 год

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Внешним требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе – 102ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе -102ч, в 9 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура»

использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание 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:

- красивая (правильная) осанка, умение длительно её сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как 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 и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физической культурой, 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 уважительное отношение 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 в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, как их следует организовать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержания учебного предмета.

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

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

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

физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

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

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

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

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурно-оздоровительных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 5 КЛАССЕ**

№	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Сроки
			Характеристика деятельности	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (11 часов)							
1.	Спринтерский бег	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Освоение техники высокого старта.	использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	1неделя
2	Спринтерский бег	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Усвоить специальные беговые упражнения. Освоение техники низкого старта.	использовать общие приемы решения поставленных задач	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	1неделя
3	Спринтерский бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в	Усвоить бег с максимальной скоростью	самостоятельно выделять и формулировать	инициативное сотрудничество – ставить вопросы,	планирование – выбирать действия в соответствии с	1неделя

		беге.	низкого старта.	познавательную цель.	обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	поставленной задачей и условиями ее реализации.	
4	Спринтерский бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Усвоить бег с ускорением.	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	2неделя
5	Спринтерский бег	Уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью с низкого старта.	Усвоить бег с ускорением.	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	2 неделя
6	Прыжки Метание	Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	2 неделя

						отличий от эталона.	
7	Прыжки Метание	Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	3 неделя
8	Прыжки Метание	Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	3 неделя
9	Прыжки Метание	Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	3 неделя

						отличий от эталона.	
10	Бег на средние дистанции	Уметь бегать по дистанции 1000 м.	Овладеть техникой бега на средние дистанции.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	4 неделя
11	Бег на средние дистанции	Уметь бегать по дистанции 1000 м.	Овладеть техникой бега на средние дистанции.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	4 неделя
Кроссовая подготовка(9 часов)							
12	Бег по пересеченной местности	Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин)	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств (выносливость).	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	4 неделя
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (12 мин)	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	5 неделя
14	Бег по пересеченной местности,	Уметь бегать в равномерном темпе (12 мин)	Развивать выносливость в беге по	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе	включать беговые упражнения в различные формы	5неделя

	преодоление препятствий		пересеченной местности.		совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	занятий физической культурой.	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (15мин)	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	5 неделя
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (15мин)	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	6 неделя
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (15мин)	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	6 неделя
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (17 мин)	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	6 неделя
19	Бег по пересеченной	Уметь бегать в равномерном темпе	Развивать выносливость в	применять упражнения для развития	взаимодействовать со сверстниками в	включать беговые упражнения в	7 неделя

	местности, преодоление препятствий	(17 мин)	беге по пересеченной местности.	по физическим качеств.	процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	различные формы занятий физической культурой.	
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бегать по пересечённой местности (2 км).	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	7 неделя
Гимнастика(18часов)							
21	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений.	общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	7 неделя
22	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений.	общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.	8 неделя
23	Висы.	Уметь выполнять	Корректировка	общеучебные –	планирование	целеполагание –	8 неделя

	Строевые упражнения.	комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	техники выполнения упражнений.	ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.	
24	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений.	общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания	прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	8 неделя
25	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений.	знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	9 неделя
26	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые	Корректировка техники выполнения упражнений.	общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в	планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции	планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция –	9 неделя

		упражнения		соответствии с содержанием учебных предметов.	участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	вносить дополнения и изменения в план действия.	
27	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы	взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	9 неделя
28	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы	взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	10 неделя
29	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы.	взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	10 неделя
30	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с	взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при	10 неделя

				содержанием учебных предметов.		решении задачи.	
31	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы.	взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	11 неделя
32	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	11 неделя
33	Акробатика	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	11 неделя
34	Акробатика	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Освоить технику кувырка в целом	знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для	планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции	планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция –	12 неделя

				решения задач.	участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	вносить дополнения и изменения в план действия.	
35	Акробатика	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Освоить стойку на лопатках.	знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	12 неделя
36	Акробатика	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Осваивать акробатические элементы в целом	знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	12 неделя
37	Акробатика	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Осваивать акробатические элементы в целом	знаково-символические – использовать знаково-символические	планирование учебного сотрудничества –	планирование – ориентироваться в разнообразии	13 неделя

				средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	
38	Акробатика	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы.	взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	13 неделя
Спортивные игры (45 часов)							
Волейбол (18 часов)							
39	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	применять упражнения для развития физических качеств.	соблюдать правила безопасности.	применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	13 неделя
40	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру. соблюдать правила игры.	14 неделя

41	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	применять упражнения для развития физических качеств.	соблюдать правила безопасности.	соблюдать правила игры.уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	14 неделя
42	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Осуществлять судейство игры.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	14 неделя
43	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру и управлять своими эмоциями.	15 неделя
44	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	15 неделя
45	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	соблюдать правила безопасности.	соблюдать правила игры.	15 неделя

		Играть в волейбол по упрощённым правилам.		ситуаций и условий.			
46	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.	соблюдать правила игры. уважительно относиться к партнеру.	16 неделя
47	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру.	16 неделя
48	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	соблюдать правила игры.	16 неделя
49	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Осуществлять судейство игры.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	17 неделя

50	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру. соблюдать правила игры.	17 неделя
51	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. соблюдать правила игры.	17 неделя
52	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	соблюдать правила игры.	18 неделя
53	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. соблюдать правила игры.	18 неделя

		правилам.			освоения технических действий волейбола		
54	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	18 неделя
55	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	19 неделя
56	Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	19 неделя
Баскетбол(27 часов)							

57	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча на месте в парах.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	19 неделя
58	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча на месте в парах, остановку прыжком, ведение мяча на месте.	Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. соблюдать правила игры.	20 неделя
59	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча на месте в парах, остановку прыжком, ведение мяча на месте.	Овладеть стойкой баскетболиста.	общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Соблюдать правила безопасности.	планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	20 неделя
60	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча на месте в парах, остановку прыжком, ведение мяча на месте.	Освоить технику ведения мяча. Овладеть стойкой баскетболиста.	общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении.	взаимодейст-вие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией –	контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	20 неделя

					разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.		
61	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча на месте в парах, остановку прыжком, ведение мяча на месте.	Освоить технику ведения мяча. Овладеть стойкой баскетболиста.	общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.	взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	21 неделя
62	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча на месте в парах, остановку прыжком, ведение мяча на месте.	Освоить приемы передвижения игрока. Освоить приемы передвижения игрока.	общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	21 неделя
63	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Соблюдать правила безопасности.	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	21 неделя
64	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	22 неделя

		мяча.					
65	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Освоить приемы передвижения игрока.	общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	инициативное – сотрудничество – формулировать свои затруднения	планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	22 неделя
66	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Освоить технику ведения мяча.	общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	22 неделя
67	Баскетбол	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Овладеть техническими действиями.	общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.	взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	23 неделя
68	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями.	общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.	взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	23 неделя

69	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Освоить технику ведения мяча. Овладеть техникой броска одной или двумя руками с места.	общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	23 неделя
70	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Освоить технику ведения мяча. Овладеть техникой броска одной или двумя руками с места.	общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	24 неделя
71	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Освоить технику ведения мяча. Овладеть техникой броска одной или двумя руками с места.	общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	24 неделя

72	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Освоить технику ведения мяча. Овладеть техникой броска одной или двумя руками с места.	общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	24 неделя
73	Баскетбол		Освоить приемы передвижения игрока. Освоить технику броска одной или двумя руками. Освоить технику ведения мяча.	общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия.	25 неделя
74	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока. Освоить технику броска одной или двумя руками. Освоить технику ведения мяча.	общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	25 неделя
75	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока. Освоить	общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы	инициативное сотрудничество – обращаться за	контроль и самоконтроль – различать способ и	25 неделя

			технику броска одной или двумя руками. Освоить технику ведения мяча.	решения учебных задач.	помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	результат действия.	
76	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке. Освоить технику броска одной или двумя руками. Освоить технику ведения мяча.	общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	26 неделя
77	Баскетбол	Корректировка техники ведения мяча.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	26 неделя
78	Баскетбол	Корректировка техники ведения мяча.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	26 неделя
79	Баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Организовывать совместные занятия баскетболом со	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе	соблюдать правила игры.	27 неделя

			сверстниками.		совместного освоения технических действий.		
80	Баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	соблюдать правила игры.	27 неделя
81	Баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	соблюдать правила игры; использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	27 неделя
82	Баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	соблюдать правила игры; использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	28 неделя
83	Баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре; играть в баскетбол по упрощенным	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	соблюдать правила игры; использовать игровые действия баскетбола для	28 неделя

		правилам.			технических действий.	развития физических качеств.	
--	--	-----------	--	--	-----------------------	------------------------------	--

Кроссовая подготовка(9 часов)

84	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств (выносливость).	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	28 неделя
85	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (12 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	29 неделя
86	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (13 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	29 неделя
87	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (15 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	29 неделя
88	Бег по пересечённой местности, преодоление	Уметь бегать в равномерном темпе (16 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	включать беговые упражнения в различные формы занятий	30 неделя

	препятствий		местности.		выносливость по дистанции.	физической культурой.	
89	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (17 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	30 неделя
90	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (18 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	30 неделя
91	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе (18 мин)	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	31 неделя
92	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Уметь бегать по пересечённой местности (2 км).	Развивать выносливость в беге по пересечённой местности.	применять упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	31 неделя

Лёгкая атлетика (10 часов)

93	Бег на средние дистанции	Уметь бегать на дистанцию 1000м	Уметь демонстрировать физические кондиции	беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	31 неделя
----	--------------------------	---------------------------------	---	---	---	---	-----------

94	Бег на средние дистанции	Уметь бегать на дистанцию 1000м (на результат)	Уметь демонстрировать физические кондиции	беговые упражнения для развития физических качеств.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	32 неделя
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Освоение техники низкого старта. Усвоить бег с ускорением. Демонстрировать технику бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м в целом.	общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	32 неделя
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Освоение техники низкого старта. Демонстрировать технику бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м в целом.	общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	32 неделя
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Демонстрировать технику бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м в целом. Описывать технику передачи	общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	33 неделя

			эстафетной палочки.		собственное мнение и позицию		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Демонстрировать технику бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м в целом. Демонстрировать финальное усилие в беге. Описывать технику передачи эстафетной палочки.	– общеучебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	– планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	33 неделя
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта (на результат)	Демонстрировать технику бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м в целом. Демонстрировать финальное усилие в беге. Описывать технику передачи эстафетной палочки.	– общеучебные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	– планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	33 неделя
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания.	– общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	– планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	34 неделя

						отклонений и отличий от эталона.	
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания.	общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	34 неделя
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Овладеть техникой прыжка. Овладеть техникой метания.	общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	34 неделя

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый	Д	

	профиль)		
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	

4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	