

ГБОУ «Багдаринская эвенкийская школа- интернат
среднего общего образования»

Рабочая программа по
физической культуре для
5 класса
на 2022 – 2023 уч. год

учитель
физической культуры
Захаров Д К

2022год

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы во всех классах отводится 70 ч, из расчета 2 ч в неделю.

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 нагрузки 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 ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

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

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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 и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

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

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области физической культуры:

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

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач 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.

Содержание предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование по физической культуре на 2022-2023 учебный год

5 класс

1 четверть 18 часов

| № п/п | Тема урока | Дата | Содержание учебной деятельности | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | | |
|-------|---|------|---|---|---|---|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. История ГТО. Комплекс упражнений. | | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений. | Знать правила ТБ, комплекс упражнений ГТО. | Понимать значение ГТО в жизни. | Осваивать комплекс упражнений. |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м. | | Техника высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание!», «Марш!» | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. Развитие скоростных качеств. | Владеть техникой высокого старта. | Применять бег в игровой и соревновательной деятельности. |
| 3 | Высокий старт. Бег 60 м. | | Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Владеть техникой высокого старта. | Применять бег в игровой и соревновательной деятельности. |
| 4 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. | | Обучение разбегу, отталкиванию. Подготовительные упражнения. Развитие прыгучести. Прыжки с места. | Научиться прыжкам в длину с разбега. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с разбега. | Осваивать технику прыжка, самостоятельно выявляя и устраняя ошибки. |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. | | Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. | Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега. | Применять умение прыгать для развития физических качеств. | Осваивать технику прыжка в длину с разбега. |
| 6 | Метание малого мяча. | | Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель. | Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. | Описывать технику выполнения метательных упражнений. |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|--|--|
| 7 | Бег на средние дистанции. | | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. | Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | Проявлять способность выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. | |
| 8 | Бег на средние дистанции. | | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. | Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | Проявлять способность выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. | |
| 9 | ТБ. Стойка и передвижение игрока. | | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Владеть способами организации и проведения разнообразных форм упражнений с мячом. | Выполнять правильно технические действия. | |
| 10 | Ведение мяча правой и левой рукой. | | Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | |
| 11 | Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | | Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять правильно технические действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. | Описывать технику изучаемых игровых приемов. | |
| 12 | Остановка в два шага и прыжком. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. | Описывать технику изучаемых игровых приемов. | |
| 13 | Передача мяча на месте и в движении. | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. | Уметь ловить мяч двумя руками от головы после ловли. | Выполнять правила техники безопасности. | Владеть знаниями об особенностях игры в баскетбол. | |
| 14 | Броски мяча в кольцо одной рукой. | | Передача мяча одной рукой от плеча. Стойка и передвижение игрока. | Уметь вести мяч с изменением скорости. Стойка и передвижение игрока. | Давать оценку своим действиям. | Положительно относиться к урокам физической культуры. | |
| 15 | Броски мяча в кольцо двумя руками. | | Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в | Уметь ловить мяч двумя руками от груди в квадрате. | Осуществлять сотрудничество с одноклассниками. | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|---|---|--|
| | | | движении. | | | | |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. | Владеть знаниями об особенностях игры в баскетбол. | |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. | Владеть знаниями об особенностях игры в баскетбол. | |
| 18 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. | Владеть знаниями об особенностях игры в баскетбол. | |
| 2 четверть 14 часов | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики | | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | Выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики. | Применять правила подбора одежды и обуви для занятий по гимнастике. | |
| 2 | Акробатика. Кувырок вперед. | | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. | Уметь выполнять кувырок вперед. | Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Проявлять способность активно включаться в проводимые упражнения. | |
| 3 | Кувырок вперед, назад. | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырок вперед. | Владеть широким арсеналом двигательных действий. | Владеть навыками выполнения кувырков. | |
| 4 | Акробатические соединения. | | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. | Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость. | Понимать значимость данной деятельности | Бережно относиться к собственному и чужому здоровью. | |
| 5 | Упражнения на перекладине. | | Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и | Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физиче- | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------|--|--|--|---|---|--|
| | | | | упражнений на перекладине. | ских способностей. | её самостоятельно. | |
| 6 | Осанка. Зрение. | | Правильная и неправильная осанка. Зрение. Гимнастика для глаз. | Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, правила, снижающие риск появления болезни глаз. | Применять упражнения для глаз и осанки. | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития. | |
| 7 | Упражнение на перекладине. | | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине. | Применять упражнения на перекладине для развития соответствующих физических способностей. | Осваивать технику выполнения упражнений на перекладине. | |
| 8 | Опорный прыжок. | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Соскок прогнувшись. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | Владеть широким арсеналом двигательных действий. | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. | |
| 9 | Опорный прыжок. | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы. | Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. | Владеть навыками выполнения прыжковых умений. | |
| 10 | Лазание по канату. | | Перестроение из колонны по 2. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату. | Уметь выполнять лазание по канату. | Проявлять стремление к освоению новых знаний и умений. | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития. | |
| 11 | Упражнения на бревне. | | Техника передвижения на бревне. | Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. | Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой. | Проявлять желание поддерживать хорошее телосложение. | |
| 12 | Упражнения со скакалкой. | | Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку. | Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. | |
| 13 | Подтягивание | | Вис согнувшись, вис про- | Соблюдать правила | Применять упражнения | Осваивать технику вы- | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | на перекладине. | | гнувшись (м.), смешанные висы (д.) | безопасности при выполнении упражнений на перекладине. | на перекладине для развития соответствующих физических способностей. | полнения упражнений на перекладине. | |
| 14 | Поднимание туловища из положения лежа. | | Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте. Пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Уметь поднимать туловище из положения лежа, развивать пресс. | Ответственно относиться к делу. | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития. | |
| 3 четверть 20 часов | | | | | | | |
| 1 | ТБ по лыжной подготовке. Основные правила поведения во время занятий. | | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Знать правила поведения во время занятий. Уметь подбирать палки и лыжи. | Правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Соблюдать температурный режим. | Применять правила подбора одежды и обуви для занятий по лыжной подготовке. | |
| 2 | Одновременный бесшажный ход. | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять технику бесшажного хода. | Давать оценку своей деятельности. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | |
| 3 | Одновременный двухшажный ход. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | |
| 4 | Одновременный бесшажный ход. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять технику бесшажного хода. | Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | |
| 5 | Попеременный двухшажный ход. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Уметь передвигаться на лыжах, пользуясь попеременным двухшажным ходом. | Давать оценку влияния ходьбы на лыжах на здоровье человека. | Описывать технику передвижения на лыжах. | |
| 6 | Подъем | | Комплекс ОРУ по лыжной | Знать ТБ при подъеме | Научиться выполнять | Контролировать физиче- | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | «елочкой». | | подготовке. ТБ при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. | «елочкой». Уметь выполнять подъем и спуск. | подъем елочкой и технику спуска. | скую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | |
| 7 | Торможение «плугом», «полуплугом». | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. | Знать технику торможения «плугом» и уметь ее выполнять. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. | |
| 8 | Прохождение дистанции на скорость. | | Совершенствовать технику изученных ходов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | |
| 9 | Круговая эстафета. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 м. | Уметь выполнять эстафету на лыжах, технику лыжного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | |
| 10 | Лыжная эстафета. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее в эстафете. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | |
| 11 | Спуск в средней и основной стойке. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно выполнять спуск в средней стойке. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Описывать технику передвижения на лыжах. | |
| 12 | Прохождение дистанции на скорость. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты. Подъем «елочкой». | Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем. | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | |
| 13 | Соревнования на дистанции 1 км, 2 км. | | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанции 1 км(д), 2 км (м). | Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Проявлять стремление достижения высокого результата на дистанции. | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 14 | Техника безопасности игры в волейбол. | | Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. | Знать ТБ на уроках игры в волейбол. | Выполнять правила ТБ во время игры. | Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. | |
| 15 | Передача мяча сверху. | | Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». | Уметь выполнять технические действия. | Осуществлять контроль многократных передач над собой. | Проявлять положительную мотивацию к урокам физической культуры. | |
| 16 | Передача мяча двумя руками в парах. | | В парах: сидя на гимнастической скамье; стоя на расстоянии 2-3 метра с различной высотой, через сетку. | Уметь выполнять технические действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи мяча. | Осваивать технику передачи мяча двумя руками в парах. | |
| 17 | Передача мяча снизу над собой. | | Прием мяча снизу над собой на месте в парах. | Уметь выполнять технические действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи мяча. | Осваивать технику передачи мяча снизу над собой. | |
| 18 | Прием нижней передачи мяча. | | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Развитие координационных способностей. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях. | |
| 19 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | Игра по упрощенным правилам волейбола. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях. | |
| 20 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | | Технические приемы и тактические действия. | Игра по упрощенным правилам волейбола. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях. | |

4 четверть 16 часов.

| | | | | | | | |
|---|--------------------|--|--|---|--|--|--|
| 1 | Техника безопасно- | | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | Знать и выполнять правила безопасности на | Проявлять стремление к освоению новых знаний и | Уметь содержать в порядке спортивный ин- | |
|---|--------------------|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| | сти на занятиях легкой атлетикой. | | | уроках. | умений. | вентарь и оборудование. | |
| 2 | Подача мяча через сетку. | | Техника подачи мяча через сетку. | Научиться выполнять упражнения в парах. | Владеть техникой передвижений: ловля и передача мяча. | Описывать технику выполнения упражнений. | |
| 3 | Техника прямого нападающего удара. | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь послать мяч в определенную зону площадки. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений. | |
| 4 | Правила игры в волейбол. | | Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. | Знать ТБ на уроках игры в волейбол. | Соблюдать правила безопасности во время игры. | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития . | |
| 5 | Обучение приему «пас 3». | | Техника передачи мяча в тройках. | Научиться передаче мяча в тройках. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи мяча. | Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений. | |
| 6 | Технические действия в волейболе. | | Передача мяча. Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. | Совершенствовать технические действия в волейболе. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи мяча. | Описывать технику выполнения упражнений. | |
| 7 | Игра в волейбол. | | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | Уметь играть по упрощенным правилам волейбола. | Соблюдать правила безопасности во время игры. | Творчески применять полученные знания в игре. | |
| 8 | Игра в волейбол. | | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | Уметь играть по упрощенным правилам волейбола. | Соблюдать правила безопасности во время игры. | Творчески применять полученные знания в игре. | |
| 9 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | | Техника прыжков в высоту способом перешагивания. | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания. | Соблюдать правила безопасности во время прыжков. | Описывать технику выполнения прыжков. | |
| 10 | Физические качества. | | Гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. | Знать упражнения на развитие физических ка- | Владение способом наблюдения за показате- | Уметь составлять индивидуальные комплексы | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | | | | честв. | лями индивидуального здоровья. | для развития физических качеств. | |
| 11 | Бег на 30 м и 60 м. | | Техника бега на короткие дистанции. | Развивать быстроту движений. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений. | |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. | | Техника прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжков в длину с 12 шагов разбега. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Осваивать технику прыжков в длину. | |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. | | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность. | Использовать виды легкой атлетики в организации активного отдыха. | Уметь оценивать свои скоростно-силовые способности. | |
| 14 | Бег на средние дистанции. | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Освоить технику двигательных действий (бег на средние дистанции). | |
| 15 | Бег на средние дистанции. | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития. | |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в футбол. | | Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. | Развитие быстроты, силы, выносливости. | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. | Активно использовать физические упражнения в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности. | |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (5 – 7 классы)

| № | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|--|---------------|------------|---------|------------|------------|----------|------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м/с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3*10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195и выше | 130и ниже | 150-175 | 185и выше |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 | 1000 | 1300 | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 |
| | | | 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200 | 1450 | 850 | 1000 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250 | 1500 | 900 | 1050 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики); На низкой перекладине из вися лежа (девочки)- количество раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |