

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ростовской области
«Белокалитвинский Матвея Платова казачий кадетский корпус»

Утверждена
Директор корпуса
_____ В.Н.Диденко
Приказ от 31.08.2023 года, №160

Рабочая программа

по Физической культуре

Уровень общего образования (класс): 5-6

Количество часов: 204

Учитель: Александровская Е.В.

Срок освоения программы 2 года

2023-2024 год

Белая Калитва.

Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями от 24.09.2022 N 371-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021, № 2 СП 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Федеральная рабочая программа основного общего образования физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций);
- Приказ Министерство Просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Письмо Минобразования Ростовской области от 24.05.2023 № 24/2.2-8253 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2023-2024 учебный год»;
- Универсальные кодификаторы для процедур оценки качества образования (ФИПИ);
- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов (ФГОС ООО, СОО);
- Учебный план кадетского корпуса на 2023 - 2024 учебный год.

Общие цели и задачи учебного предмета

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого **раздела «Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание **раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение

жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Учет воспитательного потенциала уроков в пояснительной записке к рабочей программе

Целью школьного исторического образования является формирование у обучающегося целостной картины российской и мировой истории, учитывающей взаимосвязь всех ее этапов, их значимость для понимания современного места и роли России в мире, важность вклада каждого народа, его культуры в общую историю страны и мировую историю, формирование личностной позиции по основным этапам развития российского государства и общества, а также современного образа России.

Учебный предмет «История» предметной области «Общественно-научные предметы» включает в себя учебные курсы «История России» и «Всеобщая история», изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9-х классах.

Изучение предмета как части предметной области «Общественно-научные предметы» основано на межпредметных связях с предметами:

«Обществознание», «География», «Литература», «Русский язык», «Иностранный язык», «Изобразительное искусство», «Музыка», «Информатика», «Математика», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Воспитательный потенциал предмета «История» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

иницирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

УМК

Учебник И. Ляха «Физическая культура »

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся **научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной

ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Основные виды деятельности учащихся, описанные Беликовым В.А. в главе 5 «Основные виды и уровни организации учебно-познавательной деятельности учащихся» монографии «Образование. Деятельность. Личность.» (Издательство «Академия Естествознания», 2010) помогут в написании данного раздела.

Приведённый перечень не является окончательным – он только ориентир в помощь учителю, который может быть полезен при написании рабочей программы по предмету.

«... При изучении материала по <...> предметам для использования на учебных занятиях, во внеурочное время, при выполнении домашних заданий

могут быть рекомендованы следующие виды учебно-познавательной деятельности учащихся:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
3. Самостоятельная работа с учебником.
4. Работа с научно-популярной литературой.
5. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
6. Написание рефератов и докладов.
7. Вывод и доказательство формул.
8. Анализ формул.
9. Программирование.
10. Решение текстовых количественных и качественных задач.
11. Выполнение заданий по разграничению понятий.
12. Систематизация учебного материала.
13. Редактирование программ.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ графиков, таблиц, схем.
4. Объяснение наблюдаемых явлений.
5. Изучение устройства приборов по моделям и чертежам.
6. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа с кинематическими схемами.
2. Решение экспериментальных задач.
3. Работа с раздаточным материалом.
4. Сбор и классификация коллекционного материала.
5. Сборка электрических цепей.
6. Измерение величин.
7. Постановка опытов для демонстрации классу.
8. Постановка фронтальных опытов.
9. Выполнение фронтальных лабораторных работ.
10. Выполнение работ практикума.
11. Сборка приборов из готовых деталей и конструкций.
12. Выявление и устранение неисправностей в приборах.
13. Выполнение заданий по усовершенствованию приборов.
14. Разработка новых вариантов опыта.

15. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
16. Разработка и проверка методики экспериментальной работы.
17. Проведение исследовательского эксперимента.
18. Моделирование и конструирование.

Здесь перечень лишь тех видов учебно-познавательной деятельности учащихся, которые встречаются в образовательной практике и рекомендуются методистами. Этим списком многообразие видов учебно-познавательной деятельности не исчерпывается. Задача учителя, преподавателя – искать и находить новые, более эффективные виды деятельности учащихся на учебных занятиях. Нужно отметить, что разделение всех приведённых в списке видов учебно-познавательной деятельности на три группы в достаточной степени условно. В основе этого разделения лежит признак – источник получения знаний, формирования умений и навыков. В первой группе таким основным источником является слово, знак; во второй группе – образ, зрительное ощущение; в третьей группе – практическое действие.

Иными словами, можно условно определить виды деятельности первой группы как работу с текстом; виды деятельности второй группы – наблюдение за различными объектами; виды деятельности третьей группы – выполнение различных практических работ...»

Основные формы и виды учебной деятельности

9. Основные формы и виды учебной деятельности

Методологической основой ФГОС является системно-деятельностный подход, который нацелен на развитие личности, формирование гражданской идентичности. Системно-деятельностный подход позволяет выделить основные результаты обучения и воспитания в контексте ключевых задач и универсальных учебных действий, которыми должны владеть учащиеся. Развитие личности школьника в системе образования обеспечивается, прежде всего, через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса. Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, то есть умения учиться. Эта возможность обеспечивается тем, что универсальные учебные действия – это обобщенные действия, порождающие широкую ориентацию обучающихся в различных предметных областях познания и мотивацию к обучению. Для того чтобы знания обучающихся были результатом их собственных поисков, необходимо организовать эти поиски, управлять, развивать их познавательную деятельность.

Формы и виды учебной деятельности, рекомендуемые для организации занятий в рамках курса «География» основываются на сочетании различных методов обучения:

словесных, которые наиболее успешно решают задачу формирования теоретических и фактических знаний, а их применение способствует развитию логического мышления, речевых умений и эмоциональной сферы личности;

наглядных, которые наиболее успешно решают задачу развития образного мышления, познавательного интереса, воспитания художественного вкуса и формирования культурной эрудиции;

практических, проблемно-поисковых и методах самостоятельной работы, применение которых необходимо для закрепления теоретических знаний и способствует совершенствованию умений практической деятельности в конкретной сфере, развитию самостоятельности мышления и познавательного интереса;

репродуктивных, необходимых для получения фактических знаний, развития наглядно- образного мышления, памяти, навыков учебного труда;

индуктивных и дедуктивных, оптимальное чередование которых (с преобладанием индуктивных) обеспечит сохранение логики содержания и будет способствовать развитию логического и предметного мышления.

Применение перечисленных методов обучения в их оптимальном сочетании при изучении курса обеспечит практическую направленность учебного процесса, будет способствовать созданию реальных возможностей для получения обучающимися новых знаний и совершенствования универсальных учебных действий, создаст условия для применения их в практической деятельности, исключит формальный подход и механическое усвоение фактов и теоретических сведений (Табл.2)

Изучаемый учебный материал в рамках курса выступает как материал для создания учебной ситуации, которая проектируется с учетом возраста, специфики учебного предмета, меры сформированности действий обучающихся (исполнительских, или ориентировочных).

Таблица 3. Виды учебно-познавательной деятельности и их предметы

Виды учебно-познавательной деятельности	Предметы видов учебно-познавательной деятельности
Наблюдение	Внешние признаки, свойства объектов познания, получаемые без вмешательства в них
Эксперимент	Существенные, ведущие свойства, закономерности

	объектов природы, получаемые непосредственно путем вмешательства, воздействия на них
Работа с книгой	Систематизированная информация, изложенная в учебной, научной и научно-популярной литературе
Систематизация знаний	Существенные связи и отношения между отдельными элементами системы научных знаний
Решение познавательных задач (проблем)	Комплексная разнообразная информация познавательного характера
Построение графических и иллюстративных образов	Закономерные связи между явлениями (свойствами, процессами, характеристиками)

Работа в группе также позволяет ученикам получить эмоциональную и содержательную поддержку, создает эффект включенности в общую работу класса. Одна из задач, стоящих перед учителем при организации работы в группах, – создание перспективы для получения индивидуального образовательного результата каждым учеником. При организации работы в группе необходимо учитывать личностные характеристики обучающихся, степень развития их универсальных учебных действий и предметных умений, степень заинтересованности и владения общекультурным материалом, а также степень самостоятельности в овладении способами оптимизации учебной деятельности.

Групповая работа школьников может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения, продуманная система поощрений и порицаний, организационная и содержательная поддержка со стороны учителя, четкий инструктаж; владение учителем приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности. Также необходимо соблюдать временные ограничения: работа младших школьников в группе не должна превышать 10-15 минут.

При групповой организации учебной деятельности школьников эффективно применение игровых методик, включение в учебное целеполагание элементов состязательности.

Описанные формы и виды учебной деятельности могут быть эффективны для развития обучающихся только при условии существования в классе благоприятной общей атмосферы, установки на взаимоподдержку и заинтересованность как содержанием предмета, так и результатом собственной учебной деятельности.

К наиболее предпочтительным формам учебной работы на занятиях в рамках курса могут быть отнесены:

Взаимные вопросы и задания групп. После прочтения текста, просмотра кинофрагмента или иллюстративного материала, сообщения, рассказа учителя, экскурсии и т.д. учащиеся сами формулируют вопросы и задания содержательного или проблемного характера, которые потом распределяются между группами. Распределение предпочтительно проводить в игровой форме.

Взаимообъяснение. Предметом деятельности в этой учебной ситуации может выступать как содержание изучаемого материала, так и собственно организация деятельности. В первом случае обучающиеся выступают в роли учителя, рассказывая, демонстрируя или объясняя одноклассникам небольшой фрагмент темы. Во втором случае школьники дают одноклассникам рекомендации по организации работы в группе, поиску информации, предлагают свой алгоритм выполнения задания и т.д.

Беседа. Является фронтальной формой работы, поэтому важно, чтобы она не превращалась в лекцию учителя, т. к. в лекции реализуются в большей степени между учителем – носителем информации и учеником – реципиентом этой информации, что не способствует повышению мотивации к обучению и значительно снижает его эффективность. При организации и проведении беседы на уроке учителю необходимо владеть способами установления, поддержания и активизации механизмов обратной связи. В основе беседы лежит хорошо продуманная система логически связанных вопросов, которые по содержанию и форме соответствуют уровню развития учащихся и особенностям изучаемой темы. Беседа может быть репродуктивного или эвристического характера. В первом случае предполагается сознательное усвоение и последующее воспроизведение учащимися знаний. Беседа эвристического характера нацелена на стимулирование и мотивацию учебной деятельности учащихся, на создание проблемных ситуаций.

Интервью. Эта форма учебной деятельности может быть использована как в урочной, так и во внеурочной деятельности учащихся в качестве пролонгированного домашнего задания (например, взять интервью по определенной теме у членов своей семьи, старшеклассников, представителей педагогического коллектива школы). Также в формате интервью может осуществляться рефлексия по итогам работы класса на уроке или по итогам изучения темы. Вопросы для интервью должны быть разработаны самими учащимися, а полученные ответы могут использоваться в дальнейшем, например, в качестве материала для создания проблемных ситуаций. Также результаты проведения интервью по особо важным разделам курса могут лечь в основу большого итогового проекта, который предполагается презентовать по окончании обучения.

Драматизация (театрализация). Эта форма организации учебной деятельности обладает большой привлекательностью для младших школьников, т.к. по своей сути близка к игре, а также предоставляет им возможности для самопрезентации. Однако необходимо помнить, что необходимый педагогический эффект драматизации достигается при условии активного участия детей в деятельности на всех этапах: написание сценария, распределение ролей, режиссура, сценография, костюмирование и т.д., каждый из которых может быть поручен определенной творческой группе. Драматизация может быть включена в урок в качестве иллюстративного фрагмента или презентации выполнения домашнего задания, либо стать результатом долгосрочной проектной работы учащихся.

Особое внимание хочется обратить на некоторые сквозные виды учебной деятельности учащихся, которые проходят через все уроки в рамках курса, являясь его содержательными и методологическими связующими звеньями.

Составление словаря терминов и понятий способствует систематизации и усвоению материала курса. Содержание словаря составляют понятия, наиболее характерные для конкретного содержательного модуля, являющиеся ключевыми для понимания мировоззренческой и культурной специфики изучаемого. Работа со словарем способствует не только пониманию сути изучаемых явлений и фактов, но и совершенствует навыки работы с источниками информации, навыки устной и письменной речи, т.к. требует создания точных, понятных, грамотных формулировок. Методологическая последовательность усвоения терминов и понятий благодаря работе со словарем реализуется на всех этапах изучения курса: происходит накопление фактов, формируется общее представление об изучаемом явлении, выделяются ключевые понятия и определяется их смысл, значение; понятия закрепляются через использование их в собственной речи, и таким образом входят в активный лексический запас учащихся; в дальнейшем, при изучении последующих тем курса происходит сначала актуализация, а потом – развитие понятия, обогащение его новыми признаками, нюансами.

При составлении понятийного словаря учащиеся должны не просто осмыслить изучаемое явление и отобрать или сформулировать наиболее удачное определение понятия, но и мотивировать свой выбор, объяснить, почему данное понятие является значимым, определяющим для данной культуры.

Безусловно, составленный на уроках или в процессе выполнения домашнего задания понятийный словарь не может претендовать на абсолютную полноту и глубину, его содержание в значительной мере зависит от уровня подготовки класса, от содержания доступных учащимся источников информации.

Целесообразно включать работу над составлением понятийного словаря в завершающий этап урока, подводя таким образом его итоги, а в завершении изучения курса проводить работу по обобщению и систематизации собранного материала.

Составление галереи образов. Эта работа направлена, прежде всего, на формирование образного восприятия изучаемого материала, на установление внутренних связей курса не только на теоретическом, но и на визуальном уровне. Еще одна важная задача, решаемая организацией такой работы – формирование культурной эрудиции учащихся. Содержанием Галереи образов может стать самый разнообразный наглядный материал: фотографии, иллюстрации, репродукции картин, фотографии и изображения объектов и явлений.

Галерея образов может представлять собою выставку, оформленную учащимися, или, благодаря активному внедрению в учебный процесс информационно-коммуникационных технологий, иметь виртуальный характер, например, она может быть выполнена с применением компьютерной программы PowerPoint.

«Экспонаты» для галереи образов учащиеся собирают и оформляют на протяжении изучения курса. Учащиеся могут быть объединены в творческие группы, задача каждой из которых – подбор материала в рамках одной из областей. Отобранный материал

подвергается коллективному обсуждению или обсуждению в группе. Его присутствие в экспозиции должно быть мотивировано: как конкретно он характеризует изучаемую культуру, чем важен и значим для ее понимания.

Желательно, чтобы каждый «экспонат», помещенный в экспозицию, сопровождался краткой аннотацией, работа над которыми – еще один этап закрепления теоретических сведений. Написание кратких аннотаций также способствует развитию навыков письменной речи учащихся, навыков работы с источниками информации.

На уроке, завершающем изучение курса, можно провести презентацию галереи образов, в рамках которой представители каждой творческой группы расскажут о своем вкладе в экспозицию. Интересно также будет впоследствии провести экскурсию по галерее для учащихся других классов. Подобная работа не только повысит учебную мотивацию, но и будет способствовать развитию навыков презентации собственного образовательного результата, коммуникативных качеств личности.

Использование информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе – требование современной методики и ориентация на интересы и возможности учащихся. Информатизация является также и средством оптимизации процесса обучения.

В сети Интернет учащиеся могут найти необходимый иллюстративный материал практически для каждого урока, самостоятельно его оформить. Одним из важнейших преимуществ ИКТ-технологий на уроке являются их адресность и ситуативная локализованность. Если подготовленные методистами наглядные пособия и материалы рассчитаны на абстрактного ученика, то, обратившись за помощью к сети Интернет и средствам мультимедиа, учитель и дети получают возможность отбора материала, наиболее адекватного для восприятия конкретного класса.

Принцип репрезентативности – ключевой для отбора материала для любой презентации на уроке. Обращение на уроке к пространственным искусствам – живописи, скульптуре, архитектуре позволяет максимально сконцентрировать внимание учащихся на ключевых характеристиках изучаемого, осуществить процесс «свертывания» информации. Рассматриваемые сюжеты и образы должны быть репрезентативны и выражать основные идеологические, эстетические и этические доминанты изучаемой духовной культуры, которые реконструируются в результате эстетической рефлексии учащихся.

Мультимедийная презентация к уроку не может быть перегружена материалом, на минимальном объеме информации необходимо стремиться достичь максимального уровня обобщения. Иллюстративный материал урока должен быть разнообразным по форме и единообразным по содержанию. Структура мультимедийной презентации в целом и отдельных кадров на уроке должна отражать методическую логику познавательной деятельности учащихся и «работать» на концепцию урока.

При работе с иллюстративным материалом предпочтителен индуктивный метод, то есть выведение общих принципов на основе конкретных наблюдений над единичными артефактами, следовательно, эти артефакты должны быть тематически и сюжетно взаимосвязаны.

Ресурсы сети Интернет также являются незаменимым источником для проведения заочных экскурсий и поиска справочной информации по теме.

При организации урочной и внеурочной работы учащихся с компьютером необходимо строго соблюдать санитарные нормы, нормы времени и помнить, что ИКТ в учебном процессе выступают в качестве одного из возможных средств обучения, а их использование должно быть мотивировано прежде всего необходимостью и целесообразностью. Педагог обязан оградить детей от возможности знакомства с нежелательными ресурсами Интернета, сформировать у них мотивацию к использованию ИКТ в учебных целях.

***КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЕ***

Классификация видов деятельности	Виды деятельности
Виды деятельности со словесной основой	Контент-анализ выступлений одноклассников
	Самостоятельная работа с учебником, электронными образовательными ресурсами (ЭОР)
	Подготовка и представление публичного выступления в виде презентации
	Поиск информации в электронных справочных изданиях: электронной энциклопедии, словарях, в сети Интернет, электронных базах и банках данных
	Отбор и сравнение материала из нескольких источников (образовательный ресурс сети Интернет, ЭОР, текст учебника, текст научно-популярной литературы)
	Составление с помощью различных компьютерных средств обучения плана, тезисов, резюме, аннотации, аннотированного обзора литературы и др.
	Подготовка выступлений и докладов с использованием разнообразных источников информации
	Решение задач
	Выполнение заданий но классификации понятий
	Виды деятельности на основе восприятия образа
Участие в телеконференциях	
Наблюдение за демонстрациями учителя	
Объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений	
Анализ графиков, таблиц, схем	
Анализ проблемных учебных ситуаций	
Виды деятельности с практической основой	Постановка опытов для демонстрации классу
	Постановка фронтальных опытов
	Выполнение фронтальных лабораторных работ
	Выполнение работ практикума
	Разработка новых вариантов опыта
	Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных
	Проведение исследовательского эксперимента

	Моделирование и конструирование
	Решение экспериментальных задач
	Подготовка и оформление с помощью прикладных программ общего назначения результатов самостоятельной- работы в ходе учебной и научно- познавательной деятельности

Конечно, этим списком многообразие видов учебной деятельности не исчерпывается. Задача учителя — искать и находить новые, более эффективные в современной информационной образовательной среде виды деятельности учащихся, ориентированные на достижение современных образовательных результатов.

Важно понимать, что вся учебная деятельность должна быть представлена как система неких учебных задач. Они даются в определённых учебных ситуациях и предполагают определённые учебные действия — предметные, контрольные, вспомогательные и т. д. Для описания, конкретизации учебной деятельности в процессе изучения определённого предмета можно выделить понятие *учебной ситуации*. По мнению К. Н. Поливановой¹, *учебная ситуация* — это такая организация, клеточка деятельности, в которой дети с помощью учителя обнаруживают предмет своего действия, исследуют его, совершая с ним разнообразные учебные действия, переформулируют, частично запоминают. Учебная ситуация рассматривается как организация учебной деятельности, в которой обучаемые (возможно, при помощи учителя) не только обнаруживают предмет своего действия, но и решают конкретные задачи, направленные на выработку ключевых компетенций (сравнение, установление взаимосвязей, определение причин и следствий, решение противоречий и др.).

В ходе отбора видов учебной деятельности учитель может опираться на следующую классификацию типов учебных ситуаций для построения учебного процесса в информационной образовательной среде:

- *ситуация-проблема* — прототип реальной проблемы, которая требует оперативного решения (вырабатывается умение находить оптимальное решение);
- *ситуация-оценка* — прототип реальной ситуации с готовым предполагаемым решением, которое следует оценить, а затем предложить своё адекватное решение;

средствами электронных образовательных ресурсов, которая вырабатывает умение визуализировать информацию для нахождения более простого способа её решения);

- *ситуация-тренинг* — образец стандартной или другой ситуации (предлагается описать или решить ситуацию)².

Кроме того, на учебных занятиях возможны:

- *классическая ситуация* — даётся чёткое описание ситуации, взятой из практики или искусственно сконструированной; учащиеся должны самостоятельно вычленив из её контекста вопрос, по поводу чего им следует принять решение;

- *живая ситуация* — берётся событие из жизни учащихся, принятое решение неизвестно, его надо найти, а развитие действия описать в той последовательности, в которой оно

происходило;

- *действия по алгоритму, по инструкции, по стандарту* — учащимся предлагаются ситуация и нормативный документ, в соответствии с которым должно быть принято решение.

По содержанию учебная ситуация может быть нейтральной или проблемной. Оба вида этих ситуаций представлены в обучении, но организация второй требует от учителя больших усилий. Создание проблемной ситуации предполагает наличие проблемы (задачи), т. е. соотношения нового и известного (данного), учебно-познавательной потребности обучающегося и его способности решать эту задачу³.

На этапе формирования у учащихся целостного подхода к процессу решения учебных ситуаций особое внимание следует уделять отработке отдельных действий посредством специально подобранной системы упражнений. В неё могут быть включены упражнения, которые нацелены на установление смысловой связи между исходными данными, на поиск необходимых данных, разработку «сюжета» учебной ситуации, сравнение и выбор рационального решения из предложенного набора решений, на структурный анализ ситуации, установление факта ошибки, определение причины ошибки и т. п.⁴.

- *ситуация-иллюстрация* — прообраз жизненной ситуации, которая включается в качестве факта в лекционный материал (визуальная образная ситуация, представленная. Несмотря на разнообразие трактовок, можно сделать общий вывод о том, что учебные ситуации, содержащие в себе условия, противоречия, в которых развивается учебная деятельность

школьников, требующие конкретного разрешения, но не имеющие однозначного решения, могут являться структурным элементом учебного процесса в информационной образовательной среде.

Подбор видов учебной деятельности необходимо осуществлять дифференцированно, т.е. в соответствии с уровнями развития школьников:

/ уровень: воспроизводящий (репродуктивный); // уровень: воспроизводяще творческий (эвристический); /// уровень: творческий.

Рассмотрим сущность учебной деятельности на каждом из уровней. На воспроизводящем уровне учащийся действует по заданному образцу, алгоритму. Он распознаёт учебную информацию, может её описать, дать готовое определение, применить известные ему приёмы деятельности. Преобладает репродуктивное мышление. Умение воспроизводить признаки фактов, понятий, законов позволяет учащемуся решать задачи по образцу, что не способствует формированию у него достаточно обобщённых связей между различными видами информации. Побудительными силами учебной деятельности школьников в этом случае, как правило, являются внешние причины: сообщение учителя или определённый учебный текст, который нужно запомнить в соответствии с предложенным образцом действий. На втором уровне, воспроизводяще творческом, происходит деятельность по самостоятельно выбранному варианту алгоритма, наиболее соответствующему заданию и условиям. Поиски самостоятельных путей решения, проба не одного пути, а ряда вариантов отвлекают учащегося от образца, предоставляют простор для размышлений. Прочно усвоенные алгоритмы решения основных типов задач, признаки фактов, понятий, законов позволяют использовать знания в изменённых ситуациях. Побудительными силами учебной деятельности учащихся здесь являются как внешние причины, так и внутренние (ситуативно проявляющийся интерес к содержанию и процессу деятельности).

Третий уровень, творческий, предполагает самостоятельное планирование и свободное выполнение деятельности. В этой ситуации процесс усвоения материала и решение задач по применению знаний на практике осуществляются на основе элементов самостоятельного поиска, предвидения и прогнозирования как результатов решений, так и способов деятельности. Данный уровень характеризуется творческим мышлением, проявляющимся в специфическом видении различных ситуаций и явлений, оригинальности суждений. Усвоенные положения позволяют установить метапредметные и предметные связи, что, в свою очередь, способствует достижению новых образовательных результатов. Побудительными силами являются в основном внутренние причины: установление учеником факта незнания того или иного познавательного объекта, потребность самостоятельного поиска и открытия новых знаний.

Темы проектов

1. Спорт – это жизнь.
2. Профилактика здорового образа жизни.
3. История развития игры Футбол.
4. Проект на тему веселые старты.

Система оценки достижения планируемых результатов

Основные понятия

Оценка – это словесная характеристика результатов действий

Отметка – это фиксация результата оценивания в виде знака из принятой системы/

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования должна:

- определять основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на управление качеством образования, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов основного общего образования;

Функции системы оценки

Система оценки призвана способствовать поддержанию единства образовательной системы школы и обеспечению преемственности между ступенями обучения. Её основными **функциями** являются **ориентация образовательного процесса** на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и обеспечение эффективной **обратной связи**, позволяющей осуществлять **управление образовательным процессом**.

Объект и содержание оценки

В соответствии со Стандартом основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты

освоения обучающимися основной образовательной программы Основного общего образования:

- предметные,
- метапредметные,
- личностные.

Принципы системы оценивания

- Ориентация на достижения учащихся, а не на поиск неудачи, что отрицательно сказывается на мотивации ученика, его личностной самооценке
- критериальность - содержательный контроль и оценка строятся на критериальной, выработанной совместно с учащимися основе. Критерии должны быть однозначными и предельно чёткими.
- приоритет самооценки - для воспитания адекватной самооценки применяется сравнение двух самооценок учащихся – прогностической (оценка предстоящей работы) и ретроспективной (оценка выполненной работы). Прогностическая деятельность является деятельностью более высокого порядка, так как позволяет устанавливать границу знания-незнания, предусматривает оценку своих возможностей - «я до работы» (мой прогноз).
- использование разнообразных видов, методов, форм и объектов оценивания, выбор которых определяется этапом обучения, общими и специальными целями обучения, текущими учебными задачами; целью получения информации, в том числе:
 - **внутренней и внешней оценки**, при последовательном нарастании объема внешней оценки на каждой последующей ступени обучения,
 - **субъективных и объективных методов** оценивания,
 - **стандартизированной** оценки,
 - **интегральной оценки**, в частности – портфолио,
 - **дифференцированной оценки** отдельных аспектов обучения,
 - оценивания как достигаемых **образовательных результатов**, так и **процесса их формирования**,
 - оценивания осознанности каждым обучающимся особенностей развития своего собственного процесса обучения.
- Комплексность, то есть все используемые средства, формы и методы должны обеспечить главное - комплексную оценку результатов: общую характеристику всего приобретённого учеником – его личностные, метапредметные и предметные результаты.
- непрерывность - учитывая непрерывность процесса обучения, осуществляется переход от традиционного понимания отметки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к этому результату.

Источники информации для оценивания (формы представления результатов)

- работы учащихся (домашние задания, мини-проекты и презентации, разнообразные тексты, отчеты о наблюдениях и экспериментах, дневники, собранные массивы данных, подборки информационных материалов, а также разнообразные инициативные творческие работы, ПОРТФОЛИО);
- индивидуальная и совместная деятельность учащихся в ходе выполнения работ;
- статистические данные, основанные на ясно выраженных показателях и получаемые в ходе целенаправленных наблюдений или мини-исследований;
- результаты тестирования (результаты устных и письменных проверочных работ).

Аспекты формирующего оценивания

- Оценка обучения
- Оценка для обучения
- Оценка как обучение

Традиционные формы и методы контроля и оценивания (устный опрос, письменная контрольная работа) дополняются такими новыми формами контроля и оценки достижения планируемых результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых ученикам действий и качеств по заданным параметрам),
- самооценка ученика по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности),
- оценивание результатов учебных проектов по заданным критериям,
- оценивание результатов разнообразных внеучебных и внешкольных работ, достижений учеников.

Формы оценки достижения планируемых результатов

Обязательные формы и методы контроля	Иные формы учета достижений	
текущая аттестация	итоговая (четверть, год) аттестация	урочная деятельность
устный опрос - письменная самостоятельная работа - диктанты - контрольное списывание - тестовые задания	- диагностическая - контрольная работа - диктанты - изложение - контроль техники чтения	анализ динамики текущей успеваемости

- доклад - творческая работа - посещение уроков по программам наблюдения		
	- портфолио - анализ психолого-педагогических исследований	

Учебно-методическое обеспечение системы оценки

- **Стартовая диагностика**, входная диагностика в которых представлены ожидаемый уровень предметной подготовки, примеры проверочных заданий и возможные структуры проверочных работ в зависимости от методики и времени их проведения, а также рекомендации по использованию системы стартовой диагностики.
- Систематизированное описание рекомендуемых **учебных задач и ситуаций** (по каждому предмету и для каждой дидактической линии) для различных этапов обучения, включающие описание дидактических и раздаточных материалов, необходимые для организации учебной деятельности школьников, организации системы внутренней оценки, в том числе – диагностической.
- **Итоговые проверочные работы** (на конец каждого класса), включая рекомендации по их проведению, оцениванию, фиксации и анализу результатов.

Эффективность системы оценивания определяется рядом условий и ограничений, предполагающих:

- постепенное внедрение всех нововведений по этапам, от простого к сложному: «минимум первого этапа», «минимум второго этапа» (обязательная часть) и «максимум» (часть, внедряемая по желанию и возможностям учителя).
- понимание, что система оценки результатов не даётся в законченном и неизменном виде, она будет развиваться, по ходу её внедрения будут ставиться новые вопросы, проблемы, которые потребуют поиска ответов и решений.

Эффективность системы оценивания определяется рядом условий и ограничений, предполагающих:

- использование двух средств:
- обучение самих учеников способам самостоятельного оценивания и фиксации своих результатов лишь при выборочном контроле учителя;
- внедрение новых форм отчёта учителя одновременно с компьютеризацией этого процесса, с переводом большей части отчётов на цифровую, автоматизированную основу.

- ориентир на поддержание успешности и мотивации ученика.
- обеспечение личной психологической безопасности ученика. Подавляющее большинство образовательных результатов конкретного ученика можно сравнивать только с его же предыдущими показателями, но не с показателями других учеников класса. У каждого должно быть **право на индивидуальную образовательную траекторию** – на свой темп освоения материала, на выбранный уровень притязаний.

Оценка достижения метапредметных результатов

Оценивание уровня сформированности личностных, коммуникативных и таких познавательных УУД как целеполагание, планирование может основываться *на устных и письменных ответах* учащихся, а также *на наблюдениях* учителя за участием учащихся в групповой работе.

Оценка проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продemonстрировано	Продemonстрировано

	понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продемонстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы.	Тема ясно определена и пояснена. Текст/сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа/сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы.

Оценка достижения предметных результатов

Объектом оценки предметных результатов является: способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

В систему оценки предметных результатов входят:

- **предметные учебные действия:** показывать, описывать, приводить примеры, решать задачи, характеризовать, использовать, раскрывать,

систематизировать, участвовать, объяснять, выявлять, высказывать и аргументировать, представлять и обосновывать.

- **опорные знания** по предметам, которые включают в себя ключевые теории, идеи, факты, методы, понятийный аппарат.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Физическая культура Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС общего образования, Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» (далее – Концепция). Концепция представляет собой систему взглядов на основные проблемы, базовые принципы, цели, задачи и основные направления развития системы преподавания физической культуры как важнейшего и эффективного средства не только физического, но и интеллектуального, нравственного, духовного, эстетического развития личности в организациях, реализующих основные образовательные программы. В свете принятой Концепции, целью которой является повышение образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала физической культуры в соответствии с социальными запросами общества, модернизация системы физического воспитания обучающихся ориентирована на решение ряда задач, которые можно объединить в две группы: 1. Развитие индивидуальных способностей обучающихся и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры; 2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих 37 способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. Для решения этих задач учителю физической культуры следует обратить внимание на индивидуализацию обучения, проведение учебных занятий с использованием заданий, учитывающих физическую подготовленность и состояние здоровья обучающихся, так как правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием воспитания у обучающихся уверенности в своих силах, появления положительного психологического настроя, необходимого для достижения успеха. В рамках реализации основных направлений развития учебного предмета «Физическая культура», указанных в Концепции, целью учебного предмета становится освоение учащимися системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведении досуга и др.). Реализация этой цели возможна, если деятельность учителей физической культуры будет ориентирована на формирование мотивации к

регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. При проведении учебных занятий необходимо учитывать способы определения состояния физического здоровья обучающихся, способности учащихся выполнять физические действия в соответствии с их физической подготовленностью; - определения видов физических упражнений и нагрузок для сохранения и совершенствования своего здоровья; - контроля соответствия промежуточных и конечных результатов состояния здоровья, способности выполнять физические действия по выбранному плану. С учетом требований Концепции в младшем школьном возрасте главной задачей является освоение основных видов двигательных действий, в основной школе - задача совершенствования физической красоты тела и движений, в средней школе – совершенствование своих физических возможностей в соответствии со своими потребностями. Задача раскрытия понятия «физическая подготовленность» должна стать сквозной для каждого уровня образования, поскольку показатель физической подготовленности является ключевым показателем культуры физической деятельности. При составлении и корректировке рабочих программ учителю необходимо отразить эти направления в требованиях по достижению личностных результатов. Так, на уровне начального общего образования для обучающихся стимулом является достижение успеха в двигательной и эмоциональной активности; на уровне основного общего образования – активное стремление личности к самосовершенствованию, формирование системы личностных ценностей; на уровне среднего общего образования необходимо развивать новый познавательный мотив – самообразование. При решении задач содержательного характера необходимо обратить внимание на формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья путем включения в рабочие программы инновационных форм физической активности не только традиционных видов спорта, но и новых, соответствующих современным запросам молодежи (например: фитнес-технологии, стритбол, пейнтбол и пр.), также учитывать национальные виды спорта. При изучении предмета «Физическая культура» рекомендуется исполнение программы с учетом климатических особенностей, включая занятия на свежем воздухе по зимним видам спорта. Для достижения требований Концепции в части обеспечения обучающимся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни необходимо включать в рабочие программы в раздел «Физическое совершенствование» подготовку к выполнению и выполнение обучающимися тестов нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с их физической и физиологической готовностью. При решении методических задач, связанных с формированием у обучающихся универсальных учебных действий, необходимо использовать метод проектной деятельности,

реализующий связь обучения с жизнью и формирующий активную самостоятельную позицию обучающихся. Темы для проектов по физической культуре могут быть следующие: «Актуальная зарядка- настоящая загадка!», «Во славу скакалки», «Где и как растут чемпионы», «Движение, ты - жизнь!», «Значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями», «Информационные технологии в спорте», «Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга», «Моя спортивная семья», «Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды», «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам», «Игры народов ХМАО» и т.д. В Концепции отмечается, что особое внимание следует уделить обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, распределяя физическую нагрузку в соответствии с медицинскими рекомендациями. Для обучающихся, имеющих специальную медицинскую группу и отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 г. № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» <http://base.garant.ru/71748018/>), занятия необходимо проводить по специально разработанной программе, согласованной с медицинским работником школы, делая акцент на сохранные возможности ребенка. Основными задачами образовательного процесса с таким контингентом обучающихся являются расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, овладение оздоровительными комплексами упражнений в зависимости от характера заболеваний, совершенствование адаптационных возможностей ребенка в социуме. В работе по выявлению и развитию обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры, и дальнейшего поддержания у них интереса к спортивной деятельности и саморазвитию, необходимо создавать 39 условия для проявления ими самостоятельности, упорства в достижении цели, проводить анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах. При этом целесообразно проводить мониторинг физической подготовленности обучающихся, цель которого – определение уровня физической подготовленности учащихся. Тестирование физических качеств обучающихся позволит учителю отслеживать динамику уровня физической подготовленности каждого ученика, группы, класса. В федеральный перечень учебников включены два учебно-методических комплекта, обеспечивающих преподавание учебного предмета «Физическая культура». При использовании данных комплектов (далее УМК) учителям физической культуры следует учесть, что УМК под ред. В.И. Ляха (5- 11 классы) переработан в соответствии с ФГОС ОО, Примерными основными образовательными программами соответствующего уровня, а также основными положениями Федерального закона «О физической культуре и спорте». Учебный материал комплектов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на

углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по

физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной** направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед

поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

5,6 класс (102 часов)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (21 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол : специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра

волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Кроссовая подготовка(23) равномерный бег от 10 до 20 минут. Преодоление препятствий. Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности. **Подвижные игры.**

Домашнее задание: домашнее задание распределено на каждую четверть и состоит из 4 х комплексов упражнений (приложение 1,2,3,4).

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	21
	Спортивные и подвижные игры	30
4	Баскетбол	15
5	Волейбол	15
6	Кроссовая подготовка	23
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика 16 часов	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	1 Изучение нового материала	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Тестирование. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять бросок набивного мяча на результат	мальчики: 450-400-300 девочки: 450-350-250	Ком-плекс 1		
				2 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50	Уметь выполнять прыжок с места на результат	мальчики: 195-160-140 девочки;		Ком-плекс 1	

				м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Тестирование. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		185-150-130			
			3 Учетный	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Тестирование. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 30 метров: мальчики «5» – 5,0 «4» – 6,1 «3» – 6,3 девочки «5» – 5,1 «4» – 6,3 «3» – 6,4	Ком-плекс 1		
			4 Совершенствование	Высокий старт до	Уметь пробегать с	Текущий	Ком-		

				ООУД	10–15 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	максимальной скоростью 60 м с низкого старта		плекс 1		
			5	Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1		
			6	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: мальчики «5» – 10,0 «4» – 10,6 «3» – 11,2 девочки «5» – 10,4	Ком-плекс 1		

					Эстафеты. Влияние легкоатлетически х упражнений на различные системы организма		«4» – 10,9 «3» – 11, 4			
		Прыжок в длину, метание малого мяча	7	7 Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Ком- плекс 1		
				8 Комбинированный	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ком- плекс 1		

				7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств					
			9 Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Ком-плекс 1		
			10 Комбинированный	Обучение	Уметь прыгать в	Текущий	Ком-		

				<p>подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра</p>	<p>длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель</p>		<p>плекс 1</p>		
			11 Комбинированный	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь метать мяч в горизонтальную цель</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 1</p>		
			12 Совершенствование ОУУД	<p>Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого</p>	<p>Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в</p>	<p>Техника выполнения прыжка в</p>	<p>Комплекс 1</p>		

				<p>мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	горизонтальную цель	длина с разбега, метания мяча в цель			
			13 Учетный	<p>Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель мальчики: 3.30-0.00-2.50 девочки: 2.90-2.50-2.20 мальчики: 34-27-20 девочки: 21-17-14	Комплекс 1		
	Бег на средние	3	14 Изучение нового материала	Бег в равномерном	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Комплекс 1		

		дистанции			темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Подвижная игра					
				15 Совершенствование ОУУД	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Подвижная игра	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Ком- плекс 1		
				16 Учетный	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Подвижная игра	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	мальчики: 5.0-6.0-7.0 Девочки: 5.30-6.30- 7.30	Ком- плекс 1		
2	Кроссовая подготовка 11 часов	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	11	17 Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком- плекс 1		
				18 Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком- плекс 1		
				19 Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Бег в	Уметь бегать в равномерном	Текущий	Ком- плекс 1		

				гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	темпе до 20 минут				
			20 Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			21 Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			22 Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			23 Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		

				Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости					
			24 Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
			25 Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
			26 Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1		
			27 Итоговый	Ликвидация задолженностей. Подведение	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		

					итогов четверти. Подвижные игры.					
Гимнас-тика 22 часа	Висы. Строевые упражнения	7	28 Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Ком- плекс 2			
			29 Учетный	Поднимание туловища из.п.л. на спине. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь выполнять поднимание туловища на результат	мальчики девочки	Ком- плекс 2			

				дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей					
			30 Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
			31 Комплексный	Перестроение из колонны по	Уметь выполнять комбинацию из	Текущий	Комплекс 2		

				<p>одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей</p>	<p>разученных элементов, строевые упражнения</p>				
			32 Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	Текущий	Комплек с 2		

					висе. Развитие силовых способностей					
			33	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплек с 2		

			34	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. мальчики: «5» – 6 «4» – 4	Ком- плекс 2		
--	--	--	----	---------	---	--	---	-----------------	--	--

				Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей		«3» – 1. девочки: «5» – 19 «4» – 14 «3» – 4			
Опорный прыжок, строевые упражнения	7	35 Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		Ком-плекс 2		
		36 Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		Ком-плекс 2		
		37 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		Ком-плекс 2		

			38 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
			39 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
			40 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
			41 Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые	Техника выполнения опорного	Комплекс 2		

				разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	упражнения	прыжка			
		Акробатика, лазание	7	42 Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Комплекс 2	
				43 Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Лазание. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед.	Текущий	Комплекс 2	
				44 Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ. Лазание в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики девочки	Комплекс 2	
				45 Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ Лазание. Развитие координационных	Уметь выполнять кувырки, назад	Текущий	Комплекс 2	

					способностей						
				46	Комплексный	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание Эстафеты. ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, назад, стойку на лопатках	Текущий	Ком-плекс 2		
				47	Учетный	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание. Эстафеты. ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять прыжки со скакалкой	мальчики девочки	Ком-плекс 2		
				48	Учетный	Лазание в три приема. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять лазание в три приема	Техника выполнения лазания в три приема	Ком-плекс 2		
				49	Учетный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках			
4	Спортивные игры	Волейбол	15	50	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь играть в волейбол по	Текущий	Ком-плекс 3		

29 часов				Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
		51 Совершенствование ОУУД		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
		52 Учетный		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Ком- плекс 3		
		53 Совершенствование ОУУД		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		

			54 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
			55 Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Ком- плекс 3		
			56 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
			57 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Текущий	Ком- плекс 3		

				над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	технические действия				
			58	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
			59	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
			60	Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
			61	Комплексный	Стойка игрока.	Уметь играть в	Текущий	Ком-	

				Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		плекс 3		
			62 Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 3		
			63 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			64 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь играть в волейбол по	Текущий	Комплекс 3		

				Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
		Баскетбол	14	65 Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
				66 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Ком-плекс 3	
				67 Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Ком-плекс 3	

				месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
			68 Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
			69 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Ком-плекс 3		
			70 Изучение нового	Стойка и передвижения	Уметь играть в	Текущий	Ком-		

			материала	игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		плекс 3		
			71 Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
			72 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Ком-плекс 3		

				73 Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
				74 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска снизу в движении	Ком-плекс 3		
				75 Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		

				Терминология баскетбола						
			76	Учетный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
			77	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			78	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
5	Кроссовая	Бег по	12	79	Изучение нового	Равномерный бег 10 минут.	Уметь бегать в	Текущий	Ком-	

подготовка 12 часов	пересеченной местности, преодоление препятствий		материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости	равномерном темпе до 20 минут		плекс 4		
			80 Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		
			81 Комбинированный	Равномерный бег 13 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		
			82 Комбинированный	Равномерный бег 13 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		
			83 Комбинированный	Равномерный бег 13 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные	Уметь бегать в равномерном темпе до 20	Текущий	Ком-плекс 4		

				игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	минут				
			84 Комбинированный	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
			85 Комбинированный	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
			86 Комбинированный	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
			87 Комбинированный	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		

				88 Комбинированный	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
				89 Комбинированный	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
				90 Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика 14 часов	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	91 Комбинированный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
				92 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		

				Бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.					
			93 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 4		
			94 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 4		
			95 Учетный	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Текущий	Ком- плекс 4		

				скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	60 м с низкого старта				
			96 Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: мальчики «5» – 10,2 «4» – 10,8 «3» – 11,4 девочки «5» – 10,4 «4» – 10,9 «3» – 11,6	Ком-плекс 4		
	Бег на средние дистанции	2	97 Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Ком-плекс 4		
			98 Совершенствование ОУУН	Бег в равномерном темпе (1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.(на результат)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Прыжок в высоту, метание малого мяча	4	99 Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4		

				скоростно-силовых качеств					
			100 Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4		
			101 Учетный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч на дальность	Мальчики Девочки	Ком-плекс 4		
			102 Учетный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега на результат	мальчики: 105-95-80 девочки 95-80-70	Ком-плекс 4		

6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика 16 часов	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	1 Изучение нового материала	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Тестирование.	Уметь выполнять бросок набивного мяча на результат	мальчики: 450-400-300 девочки: 450-350-250	Комплекс 1		

				Инструктаж по ТБ					
			2 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Тестирование. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь выполнять прыжок с места на результат	мальчики: 195-160-140 девочки; 185-150-130	Ком- плекс 1		
			3 Учетный	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Тестирование. Эстафеты. Влияние легкоатлетически	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 30 метров: мальчики «5» – 5,0 «4» – 6,1 «3» – 6,3 девочки «5» – 5,1 «4» – 6,3 «3» – 6,4	Ком- плекс 1		

				х упражнений на различные системы организма					
			4 Совершенствование ООУД	Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			5 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			6 Учетный	Бег на результат 60 м,	Уметь пробегать с максимальной	Бег 60 метров:	Комплекс 1		

				специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	скоростью 60 м с низкого старта	мальчики «5» – 10,0 «4» – 10,6 «3» – 11,2 девочки «5» – 10,4 «4» – 10,9 «3» – 11, 4			
		Прыжок в длину, метание малого мяча	7	7 Изучение нового материала Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Ком-плекс 1		

				силовых качеств					
			8 Комбинированный	Обучение оттапливанию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ком-плекс 1		
			9 Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Ком-плекс 1		

				упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра					
			10 Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Ком- плекс 1		
			11 Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Ком- плекс 1		

				Развитие скоростно- силовых качеств					
			12 Совершенствование ОУУД	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Ком- плекс 1		
			13 Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель мальчики: 3.30-0.00- 2.50 девочки: 2.90-2.50-	Ком- плекс 1		

							2.20 мальчики: 34-27-20 девочки: 21-17-14			
		Бег на средние дистанции	3	14 Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Подвижная игра	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Комплекс 1		
				15 Совершенствование ОУУД	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Подвижная игра	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Комплекс 1		
				16 Учетный	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Подвижная игра	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	мальчики: 5.0-6.0-7.0 Девочки: 5.30-6.30-7.30	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка 11 часов	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	11	17 Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
				18 Комбинированный	Равномерный бег 12 минут.	Уметь бегать в равномерном	Текущий	Комплекс 1		

				Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	темпе до 20 минут				
			19 Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			20 Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			21 Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			22 Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Преодоление	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		

				препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости					
			23 Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			24 Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			25 Комбинированный	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 1		
			26 Учетный	Бег по пересеченной	Уметь бегать в равномерном	Бег 2 км без учета	Ком-плекс 1		

					местности 2 км. ОРУ. Подвижные игра. Развитие выносливости	темпе до 20 минут	времени			
				27 Итоговый	Ликвидация задолженностей. Подведение итогов четверти. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Гимнас-тика 22 часа	Висы. Строевые упражнения	7	28 Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

				29 Учетный	<p>Поднимание туловища из.п.л. на спине. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять поднимание туловища на результат</p>	<p>мальчики девочки</p>	<p>Ком-плекс 2</p>		
				30 Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Текущий</p>	<p>Ком-плекс 2</p>		

				Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей					
			31 Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
			32 Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись –	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

				мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей					
			33 Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		

			34 Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Уметь выполнять комбинацию из	Техника выполнения	Комплекс 2		
--	--	--	------------	--	--------------------------------------	--------------------	------------	--	--

				четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	разученных элементов, строевые упражнения	висов, подтягивания в висе. мальчики: «5» – 6 «4» – 4 «3» – 1. девочки: «5» – 19 «4» – 14 «3» – 4			
Опорный прыжок, строевые упражнения	7	35 Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2			
		36 Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2			
		37 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые	Текущий	Ком-плекс 2			

				слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	упражнения				
			38 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2		
			39 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2		
			40 Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2		

				в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей					
			41 Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
		Акробатика, лазание	7	42 Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Комплекс 2	
				43 Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Лазание. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед.	Текущий	Комплекс 2	
				44 Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ. Лазание в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики девочки	Комплекс 2	

			45 Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ Лазание. в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, назад	Текущий	Ком-плекс 2		
			46 Комплексный	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание Эстафеты. ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, назад, стойку на лопатках	Текущий	Ком-плекс 2		
			47 Учетный	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание. Эстафеты. ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять прыжки со скакалкой	мальчики девочки	Ком-плекс 2		
			48 Учетный	Лазание в три приема. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять лазание в три приема	Техника выполнения лазания в три приема	Ком-плекс 2		
			49 Учетный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять кувырки, стойку	Техника выполнения			

					Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	на лопатках	кувырка вперед и назад, стойки на лопатках			
4	Спортивные игры 29 часов	Волейбол	15	50 Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
			51	Совершенствование ОУУД	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
			52	Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Ком-плекс 3		
			53	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь играть в волейбол по	Текущий	Ком-плекс 3		

				ОУУД	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
				54 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
				55 Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Ком-плекс 3		
				56 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		

			57 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			58 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			59 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий			
			60 Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками			

				снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	выполнять правильно технические действия				
			61 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
			62 Учетный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Ком-плекс 3		
			63 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком-плекс 3		

				с собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	правильно технические действия				
			64 Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
		Баскетбол	14	65 Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
				66 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Ком-плекс 3	

				ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	действия				
			67	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
			68	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
			69	Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники ведения мяча на месте	Ком-плекс 3	

				от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия				
			70 Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			71 Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			72 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		

				в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия				
			73	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
			74	Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска снизу в движении	Ком-плекс 3	
			75	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Ком-плекс 3	

				выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
			76 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
			77 Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			78 Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3		

					движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия				
5	Кроссовая подготовка 12 часов	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	12	79 Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		
				80 Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		
				81 Комбинированный	Равномерный бег 13 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		
				82 Комбинированный	Равномерный бег 13 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		

				Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения					
			83 Комбинированный	Равномерный бег 13 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		
			84 Комбинированный	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
			85 Комбинированный	Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
			86 Комбинированный	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Ком-плекс 4		

				87 Комбинированный	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
				88 Комбинированный	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
				89 Комбинированный	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 4		
				90 Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика 14 часов	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	91 Комбинированный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		

				Инструктаж по ТБ					
			92 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4		
			93 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4		
			94 Совершенствование ОУУД	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4		

				легкоатлетических упражнений на различные системы организма					
			95 Учетный	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4		
			96 Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: мальчики «5» – 10,2 «4» – 10,8 «3» – 11,4 девочки «5» – 10,4 «4» – 10,9 «3» – 11,6	Ком-плекс 4		
	Бег на средние дистанции	2	97 Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Ком-плекс 4		
			98 Совершенствование ОУУН	Бег в равномерном темпе (1000 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.(на результат)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Прыжок в высоту, метание	4	99 Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (подбор	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый	Текущий	Ком-плекс 4		

		малого мяча		разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	мяч на дальность				
			100 Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4		
			101 Учетный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать малый мяч на дальность	Мальчики Девочки	Ком-плекс 4		
			102 Учетный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание	Уметь прыгать в высоту с разбега на результат	мальчики: 105-95-80 девочки 95-80-70	Ком-плекс 4		

