

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 159

РАССМОТРЕНО

на заседании спортивно-эстетической  
кафедры  
протокол № 1 от 28 августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ лицей № 159  
Ю.В. Аничкина  
Приказ № 202 от 31 августа 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

5 класс

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- Примерной образовательной программы ООО;
- Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения) - Москва, «Просвещение», 2011г. Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию,
- Авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).

Объем программы 105 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 35 часов – вариативная.

Рабочая программа включает в себя комплекс мер и приёмов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК ГТО.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 – 7 "Издательство" Просвещение"
3. Лях В.И. Физическая культура 8 – 9 "Издательство" Просвещение" [www.prosv.ru/umk/5-9](http://www.prosv.ru/umk/5-9) ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

## **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

### **Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

### **Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

#### *В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

#### *В области эстетики:*

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### *В области физической культуры:*

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

### **Метапредметные результаты:**

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

#### *В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие



основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 класс 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе уроков
2.	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Бег. Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег на короткие дистанции: от 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, бег с ускорением (на 40–50 м), бег 30 м на результат, бег 60 м на результат, челночный бег 3x10 м на результат, бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут, кроссовый бег на 1000 м, бег на 1500 м., встречная эстафета, круговая эстафета.</p> <p>Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега. Прыжки в длину, прыжки со скакалкой.</p> <p>Метание. 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.</p>
3.	<b>Баскетбол</b>	<p>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Остановка в шаге и прыжком; Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча на месте;</p> <p>Передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</p> <p>Ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках);</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, змейкой, с обеганием стоек, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Ведение ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: Ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом;</p>

№ п/п	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
		Вырывание и выбивание мяча; Нападение быстрым прорывом; Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
4.	<b>Волейбол</b>	Стойки игрока; Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; Прием и передача мяча сверху двумя руками; Нижняя прямая подача; Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
5.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Организующие команды и приемы: Построение и перестроение на месте; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; Передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации: Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; Кувырок назад в упор присев; Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) Стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: Висы согнувшись, висы прогнувшись Лазанье по канату.

№ п/п	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
6.	<b>Лыжные гонки</b>	<p>На освоение техники лыжных ходов:  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы;  Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; Повороты переступанием;  прохождение дистанции 1км, 1,5 км.  Упражнения прикладного характера:  Повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.</p>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**5 КЛАСС**

<b>№ П/П</b>	<b>РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>
<b>1</b>	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<b>В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ</b>
<b>2</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>24</b>
<b>3</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>	<b>20</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ В НЕДЕЛЮ</b>		<b>3</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ</b>		<b>35</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>105</b>

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема урока	Тип урока, к-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
			Содержание урока (ученик должен знать)	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
I полугодие: легкая атлетика - 14часов, спортивные игры - 12часов, гимнастика - 22часа. Итого - 48 часов								
Легкая атлетика, 14 часов								
1	Легкая атлетика, 14 часов	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
2	Обучение технике бега с высокого старта.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	
3	Обучение технике челночного бега	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3х10м.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега. Бег на время 60 м.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательность и действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	

5	Обучение технике прыжков в длину разбега способом «Согнув ноги».	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Умение планировать, контролировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	
6	Обучение технике метания мяча.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в цель.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	
7	История легкой атлетики.	Комбинированный, 1 час	Метание тен. м. в паре. Кросс 400м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	
8	Овладение техникой прыжков в длину.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	
9	Овладение техникой и тактикой длительного бега.	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	





10	Обучение технике прыжков в длину с места.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	
11	Обучение технике метания мяча на дальность	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Метание тен. м. на дальность. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивы.	
12	Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	Полоса препятствий. Кросс 800м. на время. Подтягивание.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	
13	Упражнения для формирования выносливости.	Изучение нового материала, 1 час	Кросс 1000м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	



14	Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции.	Комбинированный, 1 час	Бег 6 мин. без уч. времени. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное..	Формирование положительного отношения к учебе.	
Спортивные игры. Баскетбол 12 часов.								
15	Подвижные игры	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. Пр. в длину с места.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
16	Обучение технике ловли мяча двумя руками	Изучение нового материала, 1 час	Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.	
17	Обучение технике передачи мяча.	Изучение нового материала, 1 час	".Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
18	Обучение технике ведения мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	



19	Упражнения на формирование силы.	Комбинированный, 1 час	Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
20	Продолжить обучение ведению мяча	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
21	Изучение техники элементов игры «Баскетбол».	Комбинированный, 1 час	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
22	Продолжить обучение прыжкам через скакалку.	Изучение нового материала, 1 час	Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
23	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	Изучение нового материала, 1 час	Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учебная игра 3х3.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.	Формирование познавательного интереса к новому.



24	История баскетбола.	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3x3.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому.	
25	Обучение бросков баскетбольного мяча на точность.	Изучение нового материала, 1 час	Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4x4.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
26	Обучение основным приемам игры «Баскетбол».	Комбинированный, 1 час	Теоретич. опрос. Эстафеты. Подвед. итогов. Учеб игра 4x4.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.		

Гимнастика с элементами акробатики 22 часа.

27	История гимнастики.	Вводный, 1 час	Тех. безопасн. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка".	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
28	Обучение кувырку «вперед».	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувирка вперед. Упр. в висе на шв. стенке.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения	Формирование познавательного интереса к новому.	





29	Обучение лазанию по канату в три приема.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинированный, 1 час	ОРУ в кругу. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
31	Эстафета с силовыми упражнениями.	Комбинированный, 1 час	Упр. на шв. стенке в висе. Лазание по шв. стенке. Эстафеты. Акробатика.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
32	Обучение технике стойки «на лопатках»	Изучение нового материала, 1 час	Лазание по накл. скам. Равновесие на полу, на гимн. скам. Кувырок вперед, ст. на лопатках.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
33	Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью.	Комбинированный, 1 час	Перестроения. ОРУ в движ. Упр. с гимн. скакал. Подтяг. в висе. Акробатика.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.		



34	Обучение упражнению в равновесии.	Изучение нового материала, 1 час	Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимнастическом скамеечке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.		
35	Обучение технике «висов».	Изучение нового материала, 1 час	Полоса препятствий 4 предмета. Упр. на бревне и брусьях.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование социальной роли ученика.	
36	Учить упражнениям в парах на сопротивление.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр. через скакалку. Упр. на бревне и брусьях.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
37	Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	
38	Обучение технике «простым связкам».	Комбинированный, 1 час	Равновесие на бревне. Подтягивание. Упр. на гибкость. Акробатическая связка (3-4 элемента.)	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	



39	Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног.	Изучение нового материала, 1 час	Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.		
40	Продолжить обучение технике напрыгивания.	Комбинированный, 1 час	Ползание и перелазан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-Ы. Пр. через скакалку. Отжимание.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.		
41	Обучение технике «поворотов на месте»	Изучение нового материала, 1 час	Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
42	Силовая подготовка	Изучение нового материала, 1 час	Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
43	Обучение волевым качествам.	Комбинированный, 1 час	Аэробика. Лазание по канату. Перехваты (в висе на руках и в упоре на П брусках). Упр. для пресса.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	



44	Обучение технике упоров.	Изучение нового материала, 1 час	Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	
45	Обучение дозировке силовых упражнений.	Комбинированный, 1 час	Построение пирамиды. Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
46	Учить кувырку «вперед» и «назад».	Изучение нового материала, 1 час	Работа по станциям. Аэробика.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
47	Обучение технике упражнений развития гибкости.	Комбинированный, 1 час	Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр. на силу. Эстафеты. Аэробика.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	
48	Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.	Комбинированный, 1 час	Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке. Аэробика.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	





II полугодие: лыжная подготовка - 24 часа, подвижные игры - 16 часов, легкая атлетика - 14 часов. Итого - 54 часов

Лыжная подготовка, 24 часа

49	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Вводный, 1 час	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
50	История лыжного спорта.	Вводный, 1 час	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
51	Обучение движению «скользящим шагом».	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
52	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	



53	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
54	Обучение технике скользящего шага.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей условиями реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
55	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
56	Обучение выносливости.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
57	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.	



58	Обучение технике поворотов переступанием.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
59	Обучение скоростным качествам.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
60	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
61	Овладение техникой подъема «елочкой».	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
62	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	



63	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	
64	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
65	Обучение технике поворотов в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
66	Обучение подъему «скользящим шагом»	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
67	Обучение технике торможения «плугом».	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	
68	Обучение технике спуска в низкой стойке.	Комбинированный, 1 час	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.	





74	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	Комбинированный, 1 час	Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
75	Обучение ведению мяча с изменением направления.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Челнок, силовая работа в паре	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
76	Обучение поворотам без мяча и с мячом.	Комбинированный, 1 час	Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	
77	Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
78	Учить технике передачи и ловли мяча в	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять	Самостоятельное создание алгоритма	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	

	движении.		бросок в корзину. Уметь играть в команде.	деятельности при решении проблем различного характера.		Работать в парах и команде.	новому.	
79	Обучение основным приемам игры в баскетбол.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество - прыгучесть и силу. Уметь играть в команде.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.		

80	Обучение технике броска.	Комбинированный, 1 час	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.		
81	Обучение технике ведения мяча с различной скоростью.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
82	Освоение командных взаимодействий.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	
83	Учить технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	
84	Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.	



85	Учить защитным действиям во время игры.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
86	Обучение упражнениям для формирования прыгучести.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
87	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	Формирование познавательного интереса к новому.
88	Учебная игра.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	Формирование познавательного интереса к новому.

Легкая атлетика, 14 часов

89	Учить технике бега с	Изучение нового	Уметь выполнять осн. движ в беге и прыжках	Выбор действий в соответствии с	Волевая саморегуляция	Уметь проявлять активность	Стремление к самоизменению
----	----------------------	-----------------	--	---------------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------



90	Продолжить обучение технике челночного бега.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10. Знать технику безопасности.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
91	Обучение технике метания мяча.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
92	Продолжить обучение преодолению препятствий, соблюдая технику безопасности	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолевать различные препятствия. Уметь прыгать в длину с места. Уметь играть в команде.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
93	Учить меткости во время метания теннисного мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2x50м. Развитие силы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
94	Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	





95	Обучение технике и тактике бега на средние дистанции.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
96	Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
97	Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 800км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
98	Упражнения для формирования ловкости в играх	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 1км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	
99	Обучение бегу на выносливость.	Комбинированный, 1 час	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	

100	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	Комбинированный, 1 час	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция.	Работа со сверстниками. Общение с учителем.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	
101	Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков»	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения..	
102	Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы.	Комбинированный, 1 час	Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето. Игры.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	
Итого за год 105 часа								



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания** успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценке знаний:

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету «физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Отметка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются *различные методы*.

**Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**Программный метод** заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Ученик должен выбрать правильный ответ. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.д.

При оценке техники владения двигательными действиями (умения, навыки) ставятся:

**Отметка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

**Отметка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Отметка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

**Отметка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются следующие:

**Метод открытого наблюдения** заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель.

**Скрытое наблюдение** состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

**Демонстрация** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и показа классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

**Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть **комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

При оценке способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности ставятся:

**Отметка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

**Отметка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Отметка «3»:** учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

**Отметка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. Это может проводиться индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя. Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в комплексной программе по физической культуре.

Отметке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности

Отметке «4» — средний

Отметке «3» — низкий.

Во-вторых, реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов ученика в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются

более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметки «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий ученика дает основание учителю для выставления ему высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие:

знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

*Рекомендации: учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.*

*Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела (Основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.)*

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАГЛЯДНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 – 7 "Издательство" Просвещение"
4. Лях В.И. Физическая культура 8 – 9 "Издательство" Просвещение" ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.
5. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
6. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
7. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
8. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
9. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
11. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4
12. [www.prosv.ru/umk/5-9](http://www.prosv.ru/umk/5-9)

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол -во</b>	<b>Примечание</b>
Магнитофон	1	
Аудиозаписи	20	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, MP3, а также магнитных записей
Микрофон	1	
Мегафон	2	
Компьютер	1	Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Принтер лазерный	1	
Цифровая фотокамера	1	
<b>Гимнастика</b>		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	8	
Бревно гимнастическое напольное	1	
Козел гимнастический	2	
Конь гимнастический	2	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	12	
Брусья гимнастические, разновысокие	1	
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	3	
Канат для перетягивания	2	
Мост гимнастический подкидной	1	
Мост гимнастический	2	
Скамейка гимнастическая жесткая	10	
Гантели наборные	13	
Доска навесная	10	
Штанги тренировочные	1	
Гири весом 16, 24, 32 кг	6	
Гантели простые 1,2,3 кг.	15	
Маты гимнастические	25	
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	25	
Мяч резиновый для художественной гимнастики	23	
Скакалка гимнастическая	35	



Палка гимнастическая	25	
Обруч гимнастический	50	
Мешочки с песком (до 250г)	30	
<b>Легкая атлетика</b>		
Планка для прыжков в высоту	2	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Барьеры л/а тренировочные	10	
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	2	
Мячи для метания (150г)	20	
Мяч теннисный	25	
Свистки судейские	1	
Секундомер	1	
<b>Спортивные игры</b>		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
Щиты баскетбольные тренировочные	6	
Мячи баскетбольные	46	
Форма баскетбольная	12	
Стойки волейбольные универсальные	2	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	35	
Форма волейбольная	10	
Жилетки игровые с номерами	20	
Ворота для мини-футбола	1	
Сетка для ворот мини-футбола	1	
Мячи футбольные	35	
Форма футбольная	12	
Насос для накачивания мячей	1	
Биты для игры в лапту	13	
Фишки для обводки пластмассовые	25	
Флажки разные	25	
<b>Туризм</b>		
Палатки туристские (двух местные)	4	
Мешки спальные	4	
<b>Средства доврачебной помощи</b>		
Аптечка медицинская	1	
<b>Дополнительный инвентарь</b>		
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
Гимнастический городок	1	900
Баскетбольная площадка	1	504
Волейбольная площадка	2	324
Прыжковая яма	1	27
Футбольное поле	1	4050
Поле для лапты	1	2600
Беговые дорожки: 30м	10	

	60м	10	
	100м	2	
	250м	1	
	500м	1	
<i>Спортивный зал игровой</i>		1	400.8
Раздевалка		2	8.70
Душевая кабина		2	1.50
Туалет		2	1.60
<i>Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</i>		1	Включает в себя: стеллажи, контейнеры