

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

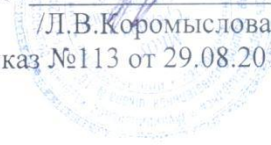
Протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.
Руководитель ШМО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 10»

/Л.В.Коромылова /
Приказ №113 от 29.08.2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
5 класс

2016-2017 учебный год

Составитель: Косцова Ксения Алексеевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании:

Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении ФГОСООО»
Фундаментального ядра содержания общего образования . Рос. Акад.наук, Рос.акад. образования; под редакцией
В.В.Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2011

Примерной программы по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: проект. М.: Просвещение, 2011

Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Пименовская средняя
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Печенкина Е.Н.»

Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы: пособие для учителей
общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2013

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
 - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Федерального закона «Об образовании в РФ»;
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программы основного общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание учебного предмета

5 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре (изучается без выделения отдельных часов)

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 21ч

Беговые упражнения 6ч

Овладение техникой спринтерского бега

История лёгкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения 3ч

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

Метание малого мяча 3ч

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Развитие выносливости 3ч

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей 3ч

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей 3ч

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.

Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений.

Организуемые команды и приемы 2ч

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 2ч

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 2ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках 2ч

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки 2ч

Освоение опорных прыжков

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. (козел в ширину, высота 80-100см)

Акробатические упражнения и комбинации 2ч

Освоение акробатических комбинаций

Кувырок вперед и назад . стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей 2ч

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей 1ч

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости 2ч

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры 38ч

Баскетбол. 10ч

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча 1ч

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча 2ч

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков 1ч

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты 1ч

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры 1ч

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. 10ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники, приема и передачи мяча 1ч

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей) 0,5ч

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)0,5ч

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости 1ч

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 1ч

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи 1ч

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки

Освоение техники прямого нападающего удара 1ч

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры 1ч

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Русская лапта 8ч

Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

Освоение техники, основных приемов игры 4ч

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

Развитие выносливости 2ч

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей 2ч

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Овладение организаторскими умениями

Умение организовывать игру во внеурочное время.

Футбол 10ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч

Стойки игрока. Передвижение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Освоение ударов по мячу и остановок мяча 2ч

Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. 2ч

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей 1ч

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры 2ч

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч

Игра по упрощенным правилам на площадках разным размером.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка. 16ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов 14ч

Попеременный двушажный и одновременный бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».

Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей. (изучается без выделения отдельных часов)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9ч

Что такое психоактивное вещество . Соблюдай безопасность. Кто и почему употребляет психоактивные вещества.

Давление, влияние, ситуации. Ингалянты. Мое здоровье.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
5 класс (102 ч)		
Знания о физической культуре		
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии</p>	<p>Знания о физической культуре. Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. <i>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.</i> Исторические сведения о древних Олимпийских играх. <i>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</i> <i>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр</i> Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. <i>Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр</i></p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира, основные причины возрождения Олимпийских игр. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире</p>
<p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения</p>	<p><i>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.</i> <i>Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</i></p>	<p>Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символика и ритуалов современных Олимпийских игр</p>

<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии</p>	<p>Зарождение олимпийского движения в России. <i>Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.</i> <i>Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России</i></p>	<p>Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т.п.</p>
<p>Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх</p>	<p>Первые олимпийские чемпионы. <i>Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</i></p>	<p>Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов</p>
<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. <i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</i> <i>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</i> Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.</p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Раскрывать понятие «физическая подготовка».</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p>	<p>Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.</i> <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i> <i>Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в</i></p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p>

	<i>системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i>	Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	<i>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий: Признаки утомления организма во время физической подготовки</i>	Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков
Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока</i>	Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей

<p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p>	<p>Физическая культура человека. Режим дня. <i>Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся 5-6 классов и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</i> Закаливание. <i>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.</i> <i>Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</i></p>	<p>Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p>Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека</p>	<p>Утренняя гимнастика. <i>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.</i></p>	<p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p>
<p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>	<p>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. <i>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.</i></p>	<p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности</p>		

<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <i>Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</i></p>	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. <i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</i> <i>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</i> <i>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</i></p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
<p>Физическая нагрузка и способы её дозирования</p>	<p><i>Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.</i> <i>Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки).</i> <i>Техника упражнений, используемых в утренней</i></p>	<p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных</p>

	<i>зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</i>	занятий. Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой. Описывать технику упражнений для утренней зарядки. Выполнять их в соответствующем темпе и ритме
Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. <i>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление</i>	Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения	Оценка физической подготовленности. <i>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 5-6 классов. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</i>	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической

		подготовленности
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</i> Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</i> <i>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.</i> <i>Упражнения для укрепления глазных мышц.</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки. <i>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.</i> <i>Упражнения для мышц брюшного пресса.</i> <i>Упражнения для растягивания мышц туловища.</i> <i>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</i></p>	<p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p>
<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки</p>	<p>Развитие гибкости. <i>Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной</i></p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах</p>

	<p><i>дозировкой.</i> Развитие координации движений. <i>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</i></p>	<p>верхних и нижних конечностей. Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
Комплексы дыхательной гимнастики	<p>Дыхательная гимнастика. <i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</i></p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	<p>Формирование стройной фигуры. <i>Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</i></p>	<p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>
Гимнастика для профилактики нарушений зрения	<p>Гимнастика для глаз. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз</i></p>	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</i></p>	<p>Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий</i></p>	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>

	<i>гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i>	
Акробатические упражнения и комбинации	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для 5 класса)	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (<i>мальчики</i>).	<i>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для 5 и 6 классов).</i>	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>)	<i>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для 4 и 5 классов)</i>	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (<i>мальчики</i>)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	Лёгкая атлетика. <i>Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением</i>	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
Спринтерский бег	<i>Техника спринтерского бега с выделением основных</i>	Описывать технику выполнения спринтерского бега,

	<i>фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега</i>	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
Гладкий равномерный бег	<i>Техника гладкого равномерного бега</i>	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</i>	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Метание малого мяча	<i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</i>	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом

	<p><i>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</i></p>	<p>эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
Лыжные гонки.	<p>Лыжные гонки.</p> <p><i>Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
Передвижение на лыжах	<p><i>Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода</i></p> <p><i>Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</i></p>	<p>Описывать технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода</p> <p>анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)</p> <p>Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики)</p>
Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	<p><i>Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступа-</i></p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p>

	<p>нием.</p> <p><i>Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов</i></p>	<p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>
<p>Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»</p>	<p><i>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»).</i></p> <p><i>Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».</i></p> <p><i>Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».</i></p> <p><i>Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой».</i></p>	<p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Спуск в основной, высокой и низкой стойках</p>	<p><i>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.</i></p> <p><i>Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.</i></p> <p><i>Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.</i></p> <p><i>Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона</i></p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.</p> <p>Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
<p>Спуск с преодолением бугров и впадин</p>	<p><i>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при</i></p>	<p>Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику</p>

	<i>спуске с горы</i>	преодоления бугров и впадин
Торможение и повороты на лыжах	<p><i>Техника торможения упором.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.</i></p> <p><i>Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.</i></p> <p><i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i></p>	<p>Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона</p>
Торможение «плугом»	<i>Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»</i>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
Спортивные игры.	<p>Спортивные игры.</p> <p><i>Спортивные игры как средство активного отдыха.</i></p> <p><i>Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i></p>	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Баскетбол	<p><u>Баскетбол</u></p> <p>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p>

	<p>Основные правила игры в баскетбол. <i>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</i> <i>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i> <i>Техника остановки двумя шагами.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</i> <i>Техника остановки прыжком.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</i> <i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i></p>	<p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>
<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди</p>	<p><i>Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди</i></p>	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

Ведение мяча	<i>Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для 5 и 6 классов)</i>	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Бросок мяча двумя руками от груди	<i>Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места</i>	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
Волейбол	<u>Волейбол.</u> <i>Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	<i>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол</i>	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника
Прямая нижняя подача	<i>Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного</i>	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять

	<i>освоения техники прямой нижней подачи</i>	грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
Приём и передача мяча снизу двумя руками	<i>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу</i>	Описывать технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
Передача мяча сверху двумя руками	<i>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками</i>	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
Футбол	Футбол <i>Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	<i>Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся</i>	Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить

	<i>мячу</i>	ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности
Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	<i>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы</i>	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	<i>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	<i>Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы</i>	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Прикладно –ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно –ориентированная физическая подготовка	Прикладно - ориентированная физическая подготовка <i>Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.</i> <i>Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).</i> <i>Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.</i>	Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной дея-

	<p><i>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</i></p> <p><i>Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</i></p> <p><i>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.</i></p> <p><i>Техника преодоления препятствий способом «наступление».</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».</i></p> <p><i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</i></p>	<p>тельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Включать прикладно - ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при 3 разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В течении уроков
2	ПУПАВ	9
3	Легкая атлетика	21
4	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол «Лапта»	38 10 10 10 8
5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Лыжная подготовка	16
	Всего:	102 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 учётом 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, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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