

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 380 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
Протокол от 30.08.18 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№ 200 от 30.08.18
Директор ГБОУ СОШ № 380
Санкт-Петербурга


О.Н.Агунович

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Класс: 5Г класс
Учитель: Еремеева Алена Николаевна
Учебный год: 2018–2019

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень рабочей программы – *базовый*.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189; с изменениями и дополнениями от: 29.06.2011 г., 25. 12.2013 г., 24.11. 2015 г. (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10),
- - примерной основной образовательной программы соответствующей ступени обучения;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга
- учебного плана ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга (федерального и регионального компонента, компонента ОУ);
- - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Цели и задачи реализации программы.

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

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: образовательная деятельность направлена на

формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная деятельность по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в средней школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как биология, литература, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной

деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Учебно-методический комплекс

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа « Физическая культуру» Предметная линия учебников М.Я.Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.
2. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9
В.И Лях. Москва «Просвещение» 2012
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 1) положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- 2) накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- 3) достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и

проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры:

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

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности, уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности в достижении общих

целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности, находить компромиссы.

В области физической культуры:

- использование физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянию на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности.

В области эстетической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры:

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

На изучение физической культуры в 5 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа , 3 часа в неделю.

Данная программа адресована обучающимся 5 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусмотримый государственным стандартом образования.

2. Основное содержание курса

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Планируемые результаты			Деятельность учащихся
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	39	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником; понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека; знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться выполнять строевые упражнения; знать как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением; знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; знать, как производить ОРУ в движении, в парах; знать технику бега на 1000 м; знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений; знать технику	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой. Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой, сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений, адекватно реагировать на замечания, обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль; формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь самостоятельно	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Формирование личностного смысла учения. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Уясняют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения. Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы. Узнают о влиянии бега на организм человека, об основных видах и фазах бега, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения. Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега. Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой руки и технику выполнения метания.

			выполнения прыжка в длину с места и с разбега; знать технику метания малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; знать. Как выполнять замах руки при метании малого мяча; знать, как выполнять контрольные упражнения по лёгкой атлетике; знать подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности; объяснять, для чего нужно выполнять комплекс ОРУ; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов; демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие; выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; уметь выполнять ОРУ в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом; уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств; уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты; уметь проводить разнообразные подвижные игры.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности и охраны труда.
2	Гимнастика.	18	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. Знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать, как выполнять упражнение на	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических	Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения. Узнают о влиянии гимнастических упражнений на организм человека. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов

			скамейке; знать технику выполнения простого виса, подтягивание в висе. Знать, как проходить полосу препятствий. Знать, как выполнять упражнения на растяжку. Знать технику выполнения опорного прыжка, упражнений на гимнастическом бревне.	задачами и условиями коммуникаций. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищу и учителю. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперёд и назад. Уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения на скамейке и простые висы. Уметь проходить гимнастическую полосу препятствий. Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнений в равновесии, строевых упражнений.	потребностей. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	гимнастических упражнений. Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазании по канату. Демонстрируют способы лазания по канату в два и три приёма. Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах. Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных упоров. Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров. Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах. Узнают, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями. Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на бревне. Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации. Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»
--	--	--	--	---	--	---

3	Баскетбол.	27	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и основные правила игры в баскетбол. Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. Знать, как выполняется бросок мяча в кольцо разными способами. Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Уметь сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места, ведение и ловлю	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
---	------------	----	---	--	--	--

				мяча. Знать основные правила игры.		
4	Волейбол.	18	Знать требования безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста. Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока. Знать, как выполнять игровые упражнения. Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. Знать, как выполнять приём и передачу мяча; знать виды передач мяча. Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. Использовать тактические действия в игре.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. Видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр. Знать и уметь выполнять технику передвижений и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.

				стоек игрока, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять приём мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками, демонстрировать технику приёма и передачи мяча на месте и в движении. Уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать основные правила игры в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять тактические действия.		
--	--	--	--	--	--	--

Примерное календарно-тематическое планирование

П	№	Тема урока	Виды контроля
	1	Лёгкая атлетика (11 часов). 1. Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Встречная эстафета.	Текущий
	2	2. Высокий старт, бег с ускорением. Круговая эстафета.	Текущий
	3	3.Высокий старт, бег по дистанции. Бег 30 м на результат.	Контроль двигательных качеств (бег 30 м)
	4	4. Высокий старт, финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Текущий
	5	5. Бег на результат 60 метров (ГТО). Метание малого мяча.	Контроль двигательных качеств (бег 60 м)
	6	6. Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча.	Текущий
	7	7. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение подбора разбега. Метание малого мяча (ГТО).	Контроль двигательных качеств (метание малого мяча)
	8	8. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (приземление).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)
	9	9.Прыжок в длину с места (ГТО).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)

10	10. Бег на средние дистанции.	Текущий
11	11. Бег на средние дистанции.	Контроль двигательных качеств (бег 1000 м)
12	Кроссовая подготовка (9 часов) 1. Инструктаж по охране труда. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	Текущий
13	2. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	Текущий
14	3. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры,	Текущий
15	4. Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Текущий
16	5. Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Текущий
17	6. Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Текущий
18	7. Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости.	Текущий
19	8. Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости.	Текущий
20	9. Бег 1500 метров. ГТО.	Контроль двигательных качеств (1500 метров)
21	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Текущий
22	2. Строевые упражнения. Висы и упоры. Подтягивание в висе.	Текущий

	23	3. Строевые упражнения. Висы и упоры. Подтягивание в висе.	Текущий
	24	4. Строевые упражнения. Висы и упоры. Подтягивание в висе (ГТО).	Текущий
	25	5. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Текущий
	26	6. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Текущий
	27	7. Опорный прыжок: Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Текущий
	28	8. Опорный прыжок. Лазание по канату.	Текущий
	29	9. Опорный прыжок. Наклон вперёд из положения стоя (ГТО).	контроль тест на гибкость
	30	10. Опорный прыжок. Лазание по канату.	Текущий
	31	11.Опорный прыжок. Прыжки через короткую скакалку.	Текущий
	32	12.Опорный прыжок. Прыжки через короткую скакалку.	Текущий
	33	13. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Текущий
	34	14. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	текущий
	35	15. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Текущий
	36	16. Строевые упражнения.Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ГТО).	контроль
	37	17. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Текущий
	38	18. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Текущий

39	Спортивные игры. Баскетбол.(27 часов) 1. Инструктаж по охране труда.Стойка игрока, перемещения в стойке	текущий
40	2. Ведение мяча на месте и в движении.	Текущий
41	3.Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Текущий
42	4. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Текущий
43	5.Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Текущий
44	6. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	Текущий
45	7. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
46	8. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	текущий
47	9. Остановка мяча в прыжке и в шаге	Текущий
48	10. Остановка мяча в прыжке и в шаге.	Текущий
49	11. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.	Текущий
50	12. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.	Текущий
51	13.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Текущий
52	14. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Текущий
53	15.Передача двумя руками от груди в движении в парах.	Текущий
54	16. Передачи мяча в тройках с перемещением. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
55	17. Передачи мяча в тройках с перемещением. Игра в мини-баскетбол.	Текущий

56	18. Броски после ведения. Учебная игра в баскетбол.	Текущий
57	19. Броски после ведения. Учебная игра в баскетбол.	Текущий
58	20.Сочетание приёмов:ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	Текущий
59	21. Вырывание и выбивание мяча.Игра в мини-баскетбол.	Текущий
60	22. Нападение быстрым прорывом.Игра в мини-баскетбол.	Текущий
61	23. Нападение быстрым прорывом.Игра в мини-баскетбол.	Текущий
62	24. Бросок двумя руками от головы в движении.Игра в мини-баскетбол.	Текущий
63	25. ОРУ.Бросок двумя руками от головы в движении.Игра в мини-баскетбол.	Текущий
64	26. Нападение быстрым прорывом.Игра в мини-баскетбол.	Текущий
65	27. Учебная игра в баскетбол.	Текущий
66	Спортивные игры. Волейбол. (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Текущий
67	2. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Текущий
68	3. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Текущий
69	4. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Текущий
70	5. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Текущий

71	6. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Текущий
72	7. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	Текущий
73	8. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	Текущий
74	9. Нижняя прямая подача.	Текущий
75	10. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Текущий
76	11. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Текущий
77	12. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Текущий
78	13. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Текущий
79	14. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Текущий
80	15. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Текущий
81	16. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Текущий
82	17. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Текущий
83	18. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Текущий
84	Кроссовая подготовка (9 часов) 1. Инструктаж по охране труда. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	Текущий
85	2. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	Текущий
86	3. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры,	Текущий
87	4. Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Текущий

88	5. Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спротивные игры.	Текущий
89	6. Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Текущий
90	7. Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости.	Текущий
91	8. Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости.	Текущий
92	9. Бег 1500 метров. ГТО.	Текущий
93	Лёгкая атлетика (10 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Метание в цель. Челночный бег 3х10 м.	Контроль двигательных качеств
94	2. Прыжок в длину с места (ГТО).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину
95	3. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета.	Текущий
96	4. Эстафеты по кругу (передача палочки). Бег 30 м на результат.	Контроль двигательных качеств (бег 30 м)
97	5. Бег на результат 60 метров (ГТО).	Контроль двигательных качеств (бег 60 м)
98	6. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.	Текущий
99	7. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность (ГТО).	Контроль двигательных качеств (метание малого мяча)
100	8. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (ГТО).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)
101	9. Бег на средние дистанции.	Текущий

	102	10. Бег на средние дистанции.	Текущий
--	-----	-------------------------------	---------