



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Дальнереченского городского округа

ПРИНЯТО:
на заседании НМС:
МБОУ «СОШ №3»
протокол №1 «31» 08. 2021г.

СОГЛАСОВАНО:
зам.директора по УВР
 О.Е.Арзамасова
«31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №3»
 В.Е.Олейникова
пр.№ 46-А от 31 августа 2021г.



Рабочая программа
по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5 – 9 классы

г. Дальнереченск 2021

Пояснительная записка
рабочая программа по предмету «Физическая культура»
в 5-9 классах на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классах разработана с учётом Примерной программы основного общего образования по физической культуре в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. Рабочая учебная программа составлена к учебнику под редакцией В.И.Ляха, физическая культура учащихся 5-9 классы, автор В.И.Ляха, Москва «Просвещение», 2014 г.), дает распределение учебных часов по темам и последовательность изучения тем с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, меж предметных и внутрипредметных связей.

Общая характеристика курса «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС предметом обучения в основной школе является двигательная активность с общеобразовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 5-9 классах 102 часа (3 часа в неделю-35 недель).

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В программе В. И. Ляха, М.Я.Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-8 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Изучение физической культуре в 5-9 классах направлено на достижение следующей цели:

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и её позитивном влиянии на развитие человека. Овладение умениями организовать свою здоровьесберегающую жизнедеятельности;
2. на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
3. обучение основам базовых видов двигательных действий;

4. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
5. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
6. углубленное представление об основных видах спорта;
7. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
8. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо последовательно решить следующие **задачи**:

- Совершенствовать жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании.
- Обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжные гонки, а также подвижным и спортивным играм, входящим в школьную программу;
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- Обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».
- Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

- **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-Психологические основы

5–7классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных

действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы

5–7 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

5–7 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Прыжок в длину с места, см
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м

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

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

Упражнение на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель на и дальность.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола (пионербол)

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

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

Развитие силовых способностей; динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на

месте одной и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой(левой)ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режим большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты освоения программы физической культуры.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей, учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «знания о физической культуре»

Выпускник научится:

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»

Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, урок физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать на примерах (из истории или личного опыта, здоровья, развития основных

Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

Организовывать места занятий физической культуры с трудовой и оборонной деятельностью;

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

Планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «способы физической культуры»

Выпускник научится:

Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выполнять организующие строевые команды и приемы.

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах. Основное содержание тем

Базовая часть содержания программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре.

здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком;

способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения); способы самоконтроля (измерение массы тела).

2. Подвижные игры.

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

3. Гимнастика с элементами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

5. Лыжная подготовка. Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

Вариативная часть содержания программного материала

Поскольку материал вариативной части обусловлен необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, национальными и местными особенностями, то его выбор определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также, упражнениям, имеющим большое прикладное значение.

Содержание курса

Характеристика деятельности учащихся

Знание о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая культура

Понятие о физической культуре

Основные способы передвижения человека

Профилактика травматизма

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Из истории физической культуры (в процессе урока)

История развития физической культуры и первых соревнований

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Возникновение первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр.

Пересказывать тексты по истории физической культуры.

Понимать и раскрывать связь физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Представление о физических упражнениях.

Представление о физических качествах.

Общее представление о физическом развитии.

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)

Характеризовать показатели физического развития.

Гимнастика с элементами акробатики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Основная стойка; построение в колон по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности

Общеразвивающие упражнения с предметами: освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Освоение строевых упражнения Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности

Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций

Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Легкоатлетические упражнения (18)

Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость

Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.

Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Бросок набивного мяча: двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метров. Беговая подготовка. Освоение навыков ходьбы и координационных способностей Прыжковая подготовка. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Описывать технику

беговых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Лыжная подготовка (Переноска и надевание лыж

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км Освоение техники лыжных ходов

Технические действия на лыжах моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Подвижные игры
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать полученные знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Теоретические знания

«5» - владеет информацией по теме в полном объёме; уметь логично излагать и применять информацию в прикладном аспекте.

«4» - владеет информацией по теме, но есть небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - отсутствие логической последовательности; нет должной аргументации и умения использовать знания из своего опыта.

«2» - незнание большей части изученного материала; неуверенность в изложении, либо неумение использовать знания своего опыта, что является серьёзным препятствием к успешному овладению последующего материала.

«1» - полное незнание и невыполнение материала.

Техника двигательных действий

«5» - правильное выполнение двигательного действия, в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - правильное выполнение двигательного действие, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движения.

«3» - выполнено двигательное действие с 1-2 грубыми ошибками.

«2» - неправильное выполнение двигательного действия; неумение использовать свои знания и умения на практике;

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях; участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. Правила безопасности, гигиену занятий; личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;