



## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной

природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может

разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования. —

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

5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы из-

мерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

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

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым

способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».* **Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского дви-

жения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм об-

щения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между каче-

ством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандарт-

ных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультур-минутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. \_\_

Программа составлена из расчёта 2 учебных часа в неделю, 68 уроков в учебном году. Учебный год разделён на четыре четверти по разделам: 1 четверть – лёгкая атлетика, баскетбол; 2 четверть – баскетбол, волейбол; 3 четверть – лыжная подготовка и гимнастика; 4 четверть – лёгкая атлетика, футбол. Порядок и темы уроков могут быть изменены по причине погодных условий, наличия и исправности инвентаря

В целях контроля за результативностью занятий физической культурой во всех классах 2 раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся: бег 30 м., 60 м., 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, подтягивание, челночный бег 3x10 м., сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на гибкость и пресс

*Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценивается на общих основаниях, аналогично основной группе, но при этом исключаются те виды движений и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Занятия проводятся со снижением физической нагрузки.*

Учащиеся, отнесённые к СМГ занимаются по отдельной программе или готовят доклады по основам знаний или занимаются по учебнику « Физическая культура».

Учащиеся после заболеваний, при наличии справки, занимаются теорией по учебнику « Физическая культура

Учебные занятия проводятся на школьном стадионе, спортивных площадках на территории школы, в спортивном зале. Занятия по кроссовой и лыжной подготовке проводятся в лесопосадке.

### **ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Темы проектов по предмету « физическая культура»

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека
4. Физкультминутка – зачем она нужна?
5. Лёгкая атлетика – «королева спорта». Так ли это?
6. Гимнастика – красота и здоровье человека
7. Спортивные игры – ловкость мозга.
8. Лыжные гонки – энергия во всём.
9. Если хочешь быть здоров – закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития
11. Физическая культура в моей семье.

### Контрольные тесты

Контрольные упражнения	мальчики						девочки					
	Начало года			Конец года			Начало года			Конец года		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	10.2	10.6	11.2	10.0	10.5	11.0	10.4	11.0	11.6	10.3	10.8	11.4
Бег 30м(с)	5.2	5.6	6.0	5.1	5.5	5.9	5.4	5.8	6.2	5.3	5.6	6.0
6-ти мин. бег,м	1100	1000	800	1150	1050	900	1000	900	700	1100	1000	800
Подтягивание в висе (раз) ( выс.-мал., лежа-дев.	4	2	1	5	3	2	13	10	6	14	11	8
Прыжок в длину с места (см)	180	165	150	190	175	160	165	155	145	170	160	150
Челночный бег 3×10 м (с)	8.3	8.6	9.1	8.1	8.4	8.9	8.5	8.8	9.2	8.3	8.6	9
Поднимание туловища (раз за 1 мин.)	32	26	20	33	28	22	30	24	18	31	25	19
Метание мяча на дальность	26	23	18	28	24	20	22	18	14	24	20	15
Бег на лыжах 2км. (мин.)	16	18	20				17	19	21			
Бег 1500м (мин,с)	7.51	8.21	9.11	7.41	8.11	9.01	8.31	9.01	9.41	8.21	8.51	9.31
Прыжок в высоту ( см.)				105	95	85				90	85	75

### Учебный план на год

Вид учебного материала	Количество часов	Практика	Теория
1.Лёгкая атлетика	10	10	В процессе уроков
2.Баскетбол	5	5	
3.Волейбол	5	5	
4.Лыжная подготовка	8	8	
6.Подвижные игры, сдача контрольных нормативов	6	6	
Итого	34	34	

### Поурочное тематическое планирование

№ ур ока	Последовательность уроков в теме	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Контроль
1.1 *	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице.	ОРУ. Спец.беговые упражнения Бег до 5 мин в медленном темпе	Устный опрос
2.1	Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на короткие дистанции с высокого старта	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	ОРУ. Спец.беговые упражнения. Бег в соревновательном режиме	Коррекция

3.1	Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на время 30м. Метание мяча	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью. Метать мяч с места	ОРУ. Спец.беговые упражнения. Бег в соревновательном режиме. Работа с мячом в парах	Показать результат из таблицы
4	Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на время 60м. Метание мяча с двух шагов	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью, метать мяч с разбега в два шага	ОРУ. Спец.беговые упражнения. Бег в соревновательном режиме Работа с мячом в парах.	Показать результат из таблицы
5	СКН: метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	Выполнить свои попытки по правилам	ОРУ. Метание мяча в секторе. Выполнение задания на развитие физических качеств.	Показать результат из таблицы
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места, челночного бега		ОРУ, прыжки в длину с места, челночный бег .	Коррекция
7	Сдача контрольных нормативов( СКН), подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	Показать результат из таблицы	ОРУ. СКН- подтягивание, прыжок в длину с места на результат;	Фиксация результатов
8	Сдача контрольных нормативов(СКН), подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	Показать результат из таблицы	ОРУ.СКН- Сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие гибкости. П/и.	Фиксация результатов
9	Инструктаж по ОТ на занятиях спортивными играми. СКН. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Показать результат из таблицы	ОРУ. СКН - упражнение на пресс за 1 мин. Ведение мяча.	Фиксация результатов
10	Ведение мяча на месте и в движении по прямой . СКН	Стойка баскетболиста, правильная высота отскока мяча	ОРУ. Выполнение заданий в парах. СКН – упражнение на гибкость.	Коррекция Фиксация результатов
11	Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Ведение мяча	Правильное положение кистей рук при ловле и передаче	ОРУ. Работа в парах и группах	Коррекция

12	Ведение мяча по кругу и змейкой, броски в кольцо	Соблюдать правильную технику движения	ОРУ без мячей. Работа в парах и группах, и у кольца	Коррекция
----	--	---------------------------------------	---	-----------

### Баскетбол

13 *	Стойка игрока, передвижение приставным шагом передачи мяча сверху двумя руками,	Уметь двигаться приставным шагом	ОРУ работа с мячом в парах, упражнения на развитие ф.к.	коррекция
14	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Приём мяча снизу двумя руками	Уметь правильно соблюдать технику упражнения, следить за работой ног при передаче	ОРУ с мячами, выполнение передачи и приёма мяча в парах	Коррекция
15	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Приём мяча снизу двумя руками	Уметь правильно соблюдать технику упражнения, следить за работой ног при передаче	ОРУ с мячами, выполнение передачи и приёма мяча в парах	Коррекция
16	Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Правильное выполнение упражнения	ОРУ. Работа в парах и через секу	Коррекция
17	Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Правильное выполнение упражнения	ОРУ. Работа в парах и через секу	Коррекция
18	Совершенствование изучаемых элементов волейбола над собой и в парах	Уметь рассчитывать силу передачи	ОРУ с мячами, выполнение передачи и приёма мяча в парах	Судейство
19	Лыжная подготовка. Первичный инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах, выполнять спуски и подъемы.	Выполнение команд «становись», «равняйся», «смирно». Передвижение с лыжами в руках	Коррекция

	лыжами в руках			
20	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием	Скользкий шаг, проталкивание вперёд	Выполнение упражнений и заданий на учебной трассе	Коррекция
21	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Повороты переступанием в движении.	Уметь выполнять скользкий шаг, отталкивание палками	Выполнение упражнений и заданий на учебной трассе	Коррекция
22	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Повороты переступанием в движении.	Уметь выполнять скользкий шаг, отталкивание палками	Выполнение упражнений и заданий на учебной трассе	Коррекция

23	Бег на лыжах на время, спуск с горы и подъём в гору	Показать результат	Бег с максимальной скоростью 1 км. Спуск с горы в основной стойке, подъём способом коррекция «лесенка»	Засечка результата, коррекция
24	Спуск с горы и подъём в гору		Спуск с горы в основной стойке, подъём способом коррекция «лесенка»	коррекция
25	Прохождение учебной дистанции	Уметь варьировать способы передвижения от рельефа трассы	Передвижение на лыжах по учебной трассе	наблюдение
26.	Подвижные игры	Играть по правилам	Подвижные игры « Снайпер»	Судейство
27	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать термины: толчковая нога, маховая нога, переход через планку, приземление	ОРУ. Прыжки с небольшого разбега, на небольшой высоте	Коррекция
28	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать термины: толчковая нога, маховая нога, переход через планку, приземление	ОРУ. Прыжки с длинного разбега на большей высоте ,совершенствование техники прыжка в длину с места	Коррекция

29	Прыжок в длину с разбега « согнув ноги» и с места	Знать термины: толчковая нога, маховая нога, полет, приземление	ОРУ. Прыжковые упражнения, прыжки	Коррекция
30	СКН- прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжок с места на результат. Челночный бег в медленном и среднем темпе	Показать результат из таблицы
31	Сдача контрольных нормативов- челночный бег 3 по 10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь показать нужный результат	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
32	Силовые упражнения, развитие гибкости. Подготовка к сдаче норм ГТО	Знать понятия «активная» и «пассивная» гибкость	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы

33	Развитие скоростных качеств. СКН- бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения.	Показать результат из таблицы
34	СКН- бег 60 м. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	Уметь максимально далеко выполнить бросок	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание мяча с места и с двух шагов	коррекция

#### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

1. Ковалько В..И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. - М., ВАКО, 2010. – 400 с. - (В помощь школьному учителю).
2. Малков Ю. П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск, Изд-во Удм. Ун-та, 1995. 138 с.

3. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 - 11 классы: методическое пособие / В.А. Лепешкин. – М., Дрофа, 2006. – 94 с.: ил. – (Библиотека учителя).
  4. А.П. Матвеев «Физическая культура» Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012г.
- 5А.П. Матвеев Поурочные разработки по физкультуре. 5-11классы. Москва «Просвещение» 2008
5. А.П.Матвеев « Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012г.