**Рабочая модульная программа Самбо**

**учебного курса**

**по физической культуре для 5 класса (параллели)**

**при 2-х часовых занятиях в неделю**

**на 2018-2019 учебный год**

**Астраханцевой Г. В.**

**учителя физической культуры, высшей**

 **квалификационной категории**

г. Улан-Удэ. 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5 КЛАССА

Учебный предмет «физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач Государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, учащихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и по модулям.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «физическая культура» -

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально - культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально - волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно­познавательного интереса к предмету «физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1), уровень физической подготовленности обучающихся позволяющий выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально­региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «физическая культура» представлена

следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно­-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебно-­воспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально - важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.
* Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно­-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально­-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально - безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил - «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
* Системно-деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов - предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

**Планируемые метапредметныерезультаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

**Регулятивные универсальные учебные действия**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правил составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры - задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов,

подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и

одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом

ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для

оздоровления и укрепления организма, повышения физической

работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации

кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно - корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью; спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся. Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**Учебный план для 5 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование модульных разделов | Всего часов | Из них |
| теория | практика |
| **1** | **Спортивные игры** | **15** | **4** | **11** |
| 1.1 | Баскетбол | 10 | 3 | 7 |
| 1.2 | Футбол | 5 | 1 | 4 |
| **2** | **Самбо** | **22** | **8** | **14** |
| 2.1 | Гимнастика | 12 | 4 | 8 |
| 2.2 | Самбо | 10 | 4 | 6 |
| **3** | **Легкая атлетика** | **15** | **3** | **12** |
| **4** | **Национальный компонент** | **16** | **5** | **11** |
|  | итого | 68 | 20 | 48 |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии оценивания* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьной образовательный стандарт.

*Количественные критерии оценивания* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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

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

1. **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы:* опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала прогаммы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательные действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и с сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся **умеет**:- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны предоставлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

О*ценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА**

**Модуль 1. Спортивные игры 15 часов**

**Баскетбол – 10 часов ( 3 теория, 7практика.)**

Тема 1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями.

Тема 2 Правила спортивных соревнований и их назначение. Ловля и передачи мяча различными способами. Подвижные игры «мяч ловцу».

Тема 3 Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Ведение мяча левой и правой рукой. Выбивание мяча при ведении.

Тема 4 Ведение и передача из рук в руки.

Тема 5 «Пятнашки» с ведением.

Тема 6 Броски мяча одной (двумя) руками сверху.

Тема 7 Ловля и передача мяча в парах без учета времени. Контроль.

Тема 8 Разнообразные исходные положения перед броском. Подвижные игры «обгони мяч»

Тема 9 Броски мяча одной и двумя руками с места, ловли мяча без сопротивления защитника.

Тема 10 Комбинации из освоенных элементов техники ( ловли, передачи, ведения, бросков). Контроль.

**Футбол – 5 часов (1 теория, 4 практика.)**

Тема 1 Техника безопасности на занятиях по футболу. Техника передвижения. Бег с изменением скорости и направления движения, передвижения игроков, бег спиной, остановки, повороты. Подвижная игра «смена скорости и направления движения в беге»

Тема 2 . Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Подвижная игра «борьба за мяч».

Тема 3 Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Ведение, приём и передача мяча. Ведение мяча по прямой. Эстафеты с элементами футбола.

Тема 4 Техника удара по мячу. Остановка летящего мяча. Двусторонняя игра.

 Тема 5 Передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения. Двусторонняя игра.

**Модуль 2. Самбо 22 часа.**

**Гимнастика – 12 часов ( 4 теория, 8 практика.)**

Тема 1 Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Тема 2 Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений). Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

Тема 3 Здоровый образ жизни человека. Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад.

Тема 4 Освоение акробатических упражнений: перекаты, стойки.

Тема 5 Освоение акробатических упражнений: упоры, прыжки с поворотами, перевороты.

Тема 6. Комбинация из акробатических упражнений. Контроль.

Тема 7 Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря. Освоение гимнастических упражнений на спортивных снарядах: висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы;

Тема 8 Освоение гимнастических упражнений на спортивных снарядах: висы и упоры – мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки подтягивание из виса лежа.

Тема 9 Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах : висы, упоры. Мальчики: подтягивание в висе; девочки подтягивание из виса лежа. Контроль.

Тема 10 Страховка при выполнении гимнастических упражнений. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

Тема 11 Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.). Контроль.

Тема 12 Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

**Самбо – 10 часов ( 4 теория, 6 практика.)**

Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо. История возникновения самбо. Группировка на спине.

Тема 2 Специально-подготовительные упражнения самбо: приёмы само страховки на спине.

Тема 3 Зарождение борьбы самбо в России. Обучение упражнению группировке и перекату на спину. Перекат на спину из упора присев. Обучение элементу «кувырок вперед», « кувырок назад». Развитие координационных способностей – игра «Два лагеря».

Тема 4 Приемы самостраховки. Эстафеты с элементами перекатов и группировки.

Тема 5 Самбо - спортивный инвентарь, экипировка. Страховка, как основной элемент безопасности при падении. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из седа.

Тема 6. Самостраховка на спину перекатом из полуприседа, конечное положение самостраховки на бок.

Тема 7 Перекаты влево и вправо через лопатки. Упражнения на развитие силы и гибкости.

Тема 8 Самостраховка на спину перекатом из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок.

Тема 9 Перекаты влево и вправо через лопатки. Самостраховка на бок перекатом из седа

Тема 10 Самостраховка на бок перекатом из упора присев, самостраховка на бок перекатом из полуприседа

**Модуль 3. Легкая атлетика 15 часов (3 часа теория, 12 часов практики).**

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; преодолением препятствий. Ходьба с ускорением и замедлением, ходьба с преодолением препятствий.

Тема 2 Правила судейства по бегу. Техника бега. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.

Тема3 Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами.

Тема 4 Техника бега. Бег на короткие дистанции. Ускорение с переходом в бег по инерции. Тест

Тема 5 Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Встречная эстафета и эстафета по стадиону.

Тема 6 Скоростной бег. Челночный бег. Тест

Тема 7 Бег на длинные дистанции. Совершенствование навыков бега.

Тема 8 Кросс по слабопересечённой местности. Тест

Тема 9 Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Тема 10 Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Тема 11 Прыжки в длину с места. Техника выполнения прыжка.

Тема 12 Техника бега. Бег на короткие дистанции. Ускорение с переходом в бег по инерции. Тест

Тема 13 Бег на длинные дистанции. Совершенствование навыков бега. Тест

Тема 14 Инструктаж по технике безопасности. Правила судейства по метанию.

Овладение навыками метания.

Тема 15 Метание малого мяча различными способами. Метание малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча в заданную цель. Тест

**Модуль 5. Национальный компонент 16 часов (5 часов теории, 11 часов практики).**

Тема 1 Олимпийские игры древности. Народные игры как средство физической культуры. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Тема 2 Культурные традиции как мостик между поколениями. Правила игры, история возникновения русских народных и бурятских народных игр.

Тема 3 Бурятские национальные игры: «Охота на кабанов».

Тема 4 Бурятская национальная игра: «Табун».

Тема 5 Бурятская национальная игра: «Иголка, нитка, узелок».

Тема 6 Бурятская национальная игра: «Волк и тарбаганы».

Тема 7 Русская народная игра: « Филин и пташки».

Тема 8 Русская народная игра: «Салки».

Тема 9 Русская народная игра: «Гуси».

Тема 10 Русская народная игра: «У медведя во бору».

Тема 11 правила игры «Лапта» .Общеразвивающие и специальные упражнения.

Тема 12 Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.

Тема 13 Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой

Тема 14 Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование.

Тема 15 Игры с мячом, эстафеты.

Тема 16 Русские народные игры.

Распределение модулей по четвертям

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Наименование модуля | разделы | Кол-вочасов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 18 ч | 14 ч | 20 ч | 16 ч |
| 1. | Спортивные игры | Баскетбол | 10 |  | 10 |  |  |
| Футбол | 5 | 3 |  |  | 2 |
| 2. | Самбо | Самбо | 10 |  |  | 10 |  |
| Гимнастика | 12 |  | 4 | 8 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | 7 |  |  | 8 |
| 5 | Национальный компонент | 16 | 8 |  | 2 | 6  |
| итого | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** |
| **По плану** | **По факту** |
|  |  | **I четверть Легкая атлетика (7 час.)** |  |
| 1. 1
 | 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультуры. Ходьба. | Вводный |  Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; преодолением препятствий. Ходьба с ускорением и замедлением, ходьба с преодолением препятствий. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |  |
| 1. 2
 |  2.Правила судейства по бегу. Техника бега.  | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариантные выполнения беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.Описывают технику выполнения бега попересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Осваивают технику выполнения бега попересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости |  |  |
| 1. 3
 | 3. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  |  |  |
| 1. 4
 | 4.Техника бега. Бег на короткие дистанции. Ускорение с переходом в бег по инерции. **Контроль: бег 30 м.** | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Бег 30 м

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |

 |  |  |
| 1. 5
 | 7.Развитие выносливости.Бег на длинные дистанции. Совершенствование навыков бега. | комплексный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. |  |  |
| 1. 6
 | 13.Бег на длинные дистанции. Совершенствование навыков бега. **Контроль: бег 500 м**  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики |  девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.10 | 2.15 | 2.25 |

 |  |  |
| 1. 7
 | 5. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Встречная эстафета и эстафета по стадиону. **Контроль:** **передача эстафетной палочки - техника** | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.Контроль: передача эстафетной палочки - техника |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (3 час.)** |
| 1. 8
 | 1 Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Правила личной гигиены  | вводный | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены Техника передвижения. Бег с изменением скорости и направления движения, передвижения игроков, бег спиной, остановки, повороты. Подвижная игра «смена скорости и направления движения в беге».  | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. |  |  |
| 1. 9
 | 2 . Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Подвижная игра «борьба за мяч». | комплексный | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Подвижная игра «борьба за мяч». |  |  |
| 1. 10
 | 3. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Ведение, приём и передача мяча.  | совершенствование | ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, по кругу. Ведение мяча по прямой. Эстафеты с элементами футбола. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в футбол по правилам. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. |  |  |
|  | **Национальный компонент (8 час.)** |
| 1. 11
 | 1 Олимпийские игры древности. Народные игры как средство физической культуры.  | вводный | ОРУ в движении. Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. | Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр. Знать об истории возникновения игр.Иметь представление и знать основные понятия игры. Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них.Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группахУметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности. |  |  |
| 1. 12
 | 2 Культурные традиции как мостик между поколениями. Правила игры, история возникновения русских народных и бурятских народных игр. | комплексный | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.  |  |  |
| 1. 13
 | 3 Бурятские национальные игры: «Охота на кабанов».  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  |  |  |
| 1. 14
 | 4 Бурятская национальная игра: «Табун». | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бурятская национальная игра: «Табун». |  |  |
| 1. 15
 | 5 Бурятская национальная игра: «Иголка, нитка, узелок». **Контроль: челночный бег 3\*10**  | Обучение  | ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бурятская национальная игра: «Иголка, нитка, узелок».

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики |  девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 8.4 | 9.0 | 9.8 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |

 |  |  |
| 1. 16
 | 6 Бурятская национальная игра: «Волк и тарбаганы».  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Бурятская национальная игра: «Волк и тарбаганы». |  |  |
| 1. 17
 | 7 Русская народная игра: « Филин и пташки».  | комплексный | ОРУ в движении. СУ Русская народная игра: « Филин и пташки». |  |  |
| 1. 18
 | 8 Русская народная игра: «Салки». | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Русская народная игра: «Салки». |  |  |
|  | **II четверть Спортивные игры Баскетбол (10 час.)** |
| 1. 19
 | 1.Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. | вводный | Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Правила личной гигиены. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Уметь технически верно выполнять элементы баскетбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты Способность строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности баскетболомУмение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)Уметь выполнять различные варианты передачи мячаКорректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |  |
| 1. 20
 | 2 Правила спортивных соревнований и их назначение. Ловля и передачи мяча различными способами. Подвижные игры «мяч ловцу». | Обучение  | ОРУ. Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа. Варианты ловли и передачи мяча. |  |  |
| 1. 21
 | 3 Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Ведение мяча левой и правой рукой. Выбивание мяча при ведении. | Обучение  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |  |
| 1. 22
 | 4 Ведение и передача из рук в руки.**Контроль: прыжок в длину с места** | комплексный  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».Контроль: прыжок в длину с места

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики |  девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 160 | 145 | 125 | 150 | 130 | 120 |

 |  |  |
| 1. 23
 | 5 «Пятнашки» с ведением. | комплексный | ОРУ. Ведение мяча левой и правой рукой. Выбивание мяча при ведении. Ведение и передача из рук в руки. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| 1. 24
 | 6 Броски мяча одной (двумя) руками сверху. | обучение | ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |  |
| 1. 25
 | 7 Ловля и передача мяча в парах без учета времени. **Контроль: челночный бег 4\*9** | совершенствование  | ОРУ с мячом. СУ. Беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение мяча – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |

 |  |  |
| 1. 26
 | 8 Разнообразные исходные положения перед броском.  | комплексный  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижные игры «обгони мяч», «Борьба за мяч». |  |  |
| 1. 27
 | 9 Броски мяча одной и двумя руками с места, ловли мяча без сопротивления защитника.**Контроль: прыжки через скакалку за 1 мин** | комплексный  | Развитие кондиционных и координационных способностей. ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.Контроль: прыжки через скакалку за 1 мин

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |

 |  |  |
| 1. 28
 | 10 Комбинации из освоенных элементов техники (ловли, передачи, ведения, бросков). **Контроль:** **прыжки через скакалку за 15 сек** | комплексный | Взаимодействие двух игроков. Челночный бег с ведением и без ведения мяча Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (12 час.)** |
| 1. 29
 | 1 Техника безопасности на уроках по гимнастике.  | Обучение  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком) |  |  |
| 1. 30
 | 2.Развитиегибкости | Обучение  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку. Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений). Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов |  |  |
| 1. 31
 | 3 Здоровый образ жизни человека. Акробатические упражнения  | Обучение  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  |  |  |
| 1. 32
 | 4.Освоение акробатических упражнений: перекаты, стойки. | комплексный  | ОРУ, СУ. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |  |
| **III четверть(20 час.) Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |
| 1. 33
 | 5 Освоение акробатических упражнений: упоры, прыжки с поворотами, перевороты | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ, СУ. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |  |  |
| 1. 34
 | 6.Комбинация из акробатических упражнений. **Контроль.** Акробатическая комбинация | контрольный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. |  |  |
| 1. 35
 | 7 Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря. Освоение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | комплексный | ОРУ комплекс Освоение гимнастических упражнений на спортивных снарядах: висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы; |  |  |
| 1. 36
 | 8Освоение гимнастических упражнений на спортивных снарядах: висы и упоры – мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки подтягивание из виса лежа. | комплексный  | ОРУ комплекс. Освоение упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |  |  |
| 1. 37
 | 9Совершенствованиегимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах : упражнения в висе и упорах. **Контроль: Мальчики: подтягивание в висе; девочки подтягивание из виса лежа.** | контрольный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Освоение гимнастических упражнений на спортивных снарядах: висы и упоры – мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки подтягивание из виса лежа. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа на результат.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 13 | 10 | 8 |

 |  |  |
| 1. 38
 | 10 Развитие силовых способностей  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), на- зад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  |  |
| 1. 39
 | 11 Развитие силовых способностей. Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. **Контроль: вис на согнутых руках.** | контрольный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), на- зад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Контроль: вис на согнутых руках.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 20 | 18 | 15 | 17 | 15 | 20 |

 |  |  |
| 1. 40
 | 12 Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. | обучение | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. |  |  |
|  | **Самбо (10 час)** |
| 1. 41
 | 1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо. История возникновения самбо. Соблюдение формы одежды. Группировка на спине.  | обучение | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в шеренгу. Группировка на спине. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ. | Знать историю и развитие борьбы Самбо.Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. |  |  |
| 1. 42
 | 2 Специально-подготовительные упражнения самбо: приёмы само страховки на спине.**Контроль: поднимание туловища лежа на спине (кол. раз за мин.)**  | обучение | ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Специально-подготовительные упражнения самбо: приёмы само страховки на спине. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |

 |  |  |
| 1. 43
 | 3 Зарождение борьбы самбо в России. Обучение упражнению группировке и перекату на спину.  | комплексный | ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Разви­тие координационных способностей Перекат на спину из упора присев. Обучение элементу «кувырок вперед», « кувырок назад». Развитие координационных способностей – игра «Два лагеря». | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием.Знать и применять правила гигиены на занятиях.Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логическиМотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. |  |  |
| 1. 44
 | 4 Приемы самостраховки. | обучение | ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью). Развитие коорди­национных способностей Перекат на спину из упора присев. Совершенствование «группировки», Совершенствование упражнений акробатики: кувырок, вперёд через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами перекатов и группировки. |  |  |
| 1. 45
 | 5 Самбо - спортивный инвентарь, экипировка. Страховка, как основной элемент безопасности при падении. **Контроль: тест на гибкость.** | комплексный | ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из седа. Группи­ровка. Игра «Фехтование». Разви­тие координационных способностей. Контроль: тест на гибкость.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 10 | 6 | 3 | 12 | 7 | 4 |

 |  |  |
| 1. 46
 | 6 Самостраховка на спину перекатом из полуприседа, конечное положение самостраховки на бок. Упражнения для выведения из равновесия. | обучение | ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Самостраховка на спину перекатом из полуприседа, конечное положение самостраховки на бок.Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Разви­тие координационных способностей |  |  |
| 1. 47
 | 7 Перекаты влево и вправо через лопатки. Упражнения на развитие силы и гибкости.**Контроль: упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).**  | обучение | Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты влево и вправо через лопатки. Упражнения на развитие силы и гибкости Контроль: упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 16 | 12 | 7 | 10 | 6 | 3 |

 | В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логическиУмение правильно взаимодействовать с партнерами.Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. |  |  |
| 1. 48
 | 8 Самостраховка на спину перекатом из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок. | комплексный | ОРУ Повороты направо, налево. Самостраховка на спину перекатом из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. «Выталкивание спиной». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 1. 49
 | 9.Перекаты влево и вправо через лопатки. Самостраховка на бок перекатом из седа | обучение | ОРУ. Повороты направо, налево. Перекаты влево и вправо через лопатки. Самостраховка на бок перекатом из седа. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 1. 50
 | 10 Самостраховка на бок перекатом из упора присев, самостраховка на бок перекатом из полуприседа | обучение | Строевые приемы на месте и в движении. Самостраховка на бок перекатом из упора присев, самостраховка на бок перекатом из полуприседа. Движения, имитирующие собирание грибов. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
|  | **Национальный компонент (2 час.)** |
| 1. 51
 | 9 Русская народная игра: «Гуси». | обучение | Инструктаж по подвижным играм в спортзале. СУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила игры. | Знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе); |  |  |
| 1. 52
 | 10 Русская народная игра: «У медведя во бору». | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки вверх из приседа. | Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |  |  |
|  | ***VI четверть (14 час ) Спортивные игры: Футбол (2 час.)*** |
| 1. 53
 |  4 Инструктаж Т/Б по футболу. Техника удара по мячу. Остановка летящего мяча. Двусторонняя игра. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по футболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Игра в футбол по правилам. Развитие координационных способностей.  | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятияхфутболом. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоениятехники игровых приёмов и действий |  |  |
| 1. 54
 | 5 Передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения. Двусторонняя игра. | совершенствование | ОРУ. СУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, «восьмеркой». Техника удара с места и с небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте. Передача мяча в парах в движении. Игра в футбол по правилам. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих впроцессе игровой деятельности |  |  |
| **Легкая атлетика (8 час.)** |
| 1. 55
 | 14 Инструктаж по технике безопасности. Правила судейства по метанию.Овладение навыками метания. | Обучение | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправление типичных ошибок.Применяют упражнения в метании малогомяча для развития физических качеств,контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстникамив процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1. 56
 | 15 Метание малого мяча различными способами. Метание малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча в заданную цель. **Контроль: метание малого мяча на дальность.** | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 33 | 27 | 19 | 20 | 16 | 12 |

 |  |  |
| 1. 57
 |  9 Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. | комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Описывают технику выполнения прыжковыхупражнений, осваивают ее самостоятельно, спредупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.Демонстрируют вариантные выполнения прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1. 58
 | 10 Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |  |
| 1. 59
 | 11 Прыжки в длину с места. Техника выполнения прыжка. | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Виды прыжков. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 1. 60
 |  8 Кросс по слабопересечённой местности. Контроль: бег 1000 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики |  девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.0 | 6.0 | 7.0 | 5.30 | 6.30 | 7.30 |

 | Описывают технику выполнения бега попересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Осваивают технику выполнения бега попересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости |  |  |
| 1. 61
 | 6 Скоростной бег. Челночный бег. **Контроль: челночный бег 3\*10** | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики |  девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 8.4 | 9.0 | 9.8 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |

 | Описывают технику выполнениябеговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют иустраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующихфизических качеств, выбирают индивидуальный режим физическойнагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоениябеговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 1. 62
 | 12 Техника бега. Бег на короткие дистанции. Ускорение с переходом в бег по инерции. **Контроль: бег 30 м.** | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |

 |  |  |
| **Национальный компонент (6 час.)** |
| 63 | 11 Правила игры «Лапта». Общеразвивающие и специальные упражнения. | обучение |

|  |
| --- |
| Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с историей возникновения народных игр (теория). Общеразвивающие и специальные упражнения История русской лапты . Основные прави­ла игры в русскую лапту. Основные при­ёмы игры. |

 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 64 | 12 Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. | обучение обучениеобучение | Стойки игрока: основная стойка, стойка подающего, бьющего, перебежчика, стойка игроков в поле. Перемещения в стойке приставными и крестными шагами боком и спиной вперёд, бег прямо, прыжками. Перебежки: индивидуальные. Групповые, командные. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Перебежек. | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игровых действий. |  |  |
| 65 | 13 Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой | обучение | Удары битой по мячу. Хватка биты: сверху, сбоку, снизу, обманным ударом, удар свечкой. | Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организмаУметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий.Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакамСамостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характераОценка эффективности |  |  |
| 66 | 14 Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. | совершенствование | Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. |

|  |
| --- |
| Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, |

 |  |  |
| 67 | 15 Игры с мячом, эстафеты. | комплексный | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. |  |  |
| 68 | 16 Русские народные игры. | комплексный | Средства народной культуры. Народные игры как средство физической культуры. Русские народные игры: «вороны и воробьи», «змейка». |  |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические****способности** | **Контрольное****упражнение****(теcт)** | **Возраст****лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м, c** | **11****12****13****14****15** | **6,3 и выше****6,0****5,9****5,8****5,5** | **6,1—5,5****5,8—5,4****5,6—5,2****5,5—5,1****5,3—4,9** | **5,0 и ниже****4,9****4,8****4,7****4,5** | **6,4 и выше****6,3****6,2****6,1****6,0** | **6,3—5,7****6,2—5,5****6,0—5,4****5,9—5,4****5,8—5,3** | **5,1 и ниже****5,0****5,0****4,9****4,9** |
| **2** | **Координационные** | **Челночный бег****3x10 м, с** | **11****12****13****14****15** | **9,7 и выше****9,3****9,3****9,0****8,6** | **9,3—8,8****9,0—8,6****9,0—8,6****8,7—8,3****8,4—8,0** | **8,5 и ниже****8,3****8,3****8,0****7,7** | **10,1 и выше****10,0****10,0****9,9****9,7** | **9,7—9,3****9,6—9,1****9,5—9,0****9,4—9,0****9,3—8,8** | **8,9 и ниже****8,8****8,7****8,6****8,5** |
|  |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **11****12****13****14****15** | **140 и ниже****145****150****160****175** | **160—180****165—180****170—190****180—195****190—205** | **195 и выше****200****205****210****220** | **130 и ниже****135****140****145****155** | **150—175****155—175****160—180****160—180****165—185** | **185 и выше****190****200****200****205** |
| **4** | **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **11****12****13****14****15** | **900 и менее****950****1000****1050****1100** | **1000—1100****1100—1200****1150—1250****1200—1300****1250—1350** | **1300 и выше****1350****1400****1450****1500** | **700 и ниже****750****800****850****900** | **850—1000****900—1050****950—1100****1000—1150****1050—1200** | **1100 и выше****1150****1200****1250****1300** |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон****вперед из****положения****сидя, см** | **11****12****13****14****15** | **2 и ниже****2****2****3****4** | **6—8****6—8****5—7****7—9****8—10** | **10 и выше****10****9****11****12** | **4 и ниже****5****6****7****7** | **8—10****9—11****10—12****12—14****12—14** | **15 и выше****16****18****20****20** |
| **6** | **Силовые** | **Подтягивание:****на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)** | **11****12****13****14****15** | **1****1****1****2****3** | **4—5****4—6****5—6****6—7****7—8** | **6 и выше****7****8****9****10** |  |  |  |
| **на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)** | **11****12****13****14****15** |  |  |  | **4 и ниже****4****5****5.****5** | **10—14****11—15****12—15****13—15****12—13** | **19 и выше****20****19****17****16** |

**Список литературы:**

1. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования - Фгосреестр, 2015
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

1. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
2. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура.

1. Методическое пособие. 1—11 классы. В. И. Лях
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
1. дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

/Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд- 583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/ [↑](#footnote-ref-1)