

+

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
(протокол № 1 от 30.08.2021.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
№ 58.1 от 30.08.2021.

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»
для 5 а,б класса
Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна

Срок реализации 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021год

1. Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит в себе 2 модуля: «Физическая культура» (68 ч) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (34ч.)

Модуль «Физическая культура».

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения ФК.

Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Углубленное изучение основных видов спорта;

Формирование адекватной оценки собственных физических способностей;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью.

Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;

Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010

«**Основы безопасности жизнедеятельности**» 1-11 классы. Под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.: «Просвещение», 2008 г. Особенностью программы является интеграция предметов ФК и ОБЖ с целью формирования у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в организации ЗОЖ, воспитания ответственного отношения к личной безопасности.

Модуль «Основы безопасности жизнедеятельности».

Цель и задачи:

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 5 классах направлено на достижение следующих целей:

Усвоение знаний:

- **об опасных и чрезвычайных ситуациях;**
- **о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;**
- **о здоровом образе жизни;**
- **о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.**
- **развитие личных, духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях - опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;**
- **освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни, о дорожно-транспортной безопасности.**
- **формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; оказания первой медицинской помощи при травмах.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчик)

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре, дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Обще развивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание, лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из виса.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол – ведение мяча, остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол

Пионербол – Подачи, прием и передачи мяча. Правила игры.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

1 четверть. Раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

- 2 раздел: «Гимнастика» - 21 час
- акробатика
 - строевые упражнения
 - висы.
 - ОРУ с предметами и без предметов

3четверть

- 3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов
- подвижные игры на основе баскетбола
 - подвижные игры на основе мини-футбола
 - подвижные игры на основе волейбола

4четверть

- 4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа
- подвижные и спортивные игры
 - бег с ускорением
 - челночный бег
 - бег 60м, 30м
 - метание мяча в цель

Урок ОБЖ проводится интегрированным курсом с физической культурой и рассчитан на 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБЖ

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность

Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту.

Безопасность на водоёмах.

Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

Подготовка к активному отдыху на природе.

Активный отдых на природе и безопасность.

Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение безопасности

в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности

Общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия

Терроризму, экстремизму и наркотизму

В Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК).

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удержание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл. Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестроении.

Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика.

Правовые аспекты взаимоотношения полов

Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	5б класс
Характеристика класса	В классе 30 учеников из них 16 мальчиков, 14 девочек. 6 Учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям (Горохов Е, Карасева М, Касьяненко В. Крылов С. Литвин К. Михеев с.) Учащихся освобождены от практических занятий на уроке - нет. Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока (Джабаров Р. Достоевский Ф.). Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою деятельность. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся получают теоретические знания:

- Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля
- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- Социально-психологические основы.

Решение задач игровой направленности и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Естественные. Физиологические основы деятельности систем организма. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Учащиеся научатся:

- Способы двигательной деятельности:

- Двигательные действия и навыки

Гимнастика с основами акробатики.

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

- Основы выполнения гимнастических упражнений, уметь выполнять комплекс ранее освоенных элементов, выполнение комбинаций на гимнастических снарядах.

- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по гимнастике.

- Кроссовая подготовка.

- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.

- Бег по пересеченной местности, бег на выносливость.

Лёгкая атлетика.

- Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.

- старты, бег на короткие, прыжки в длину, метание мяча, толкание набивного мяча, прикладные упражнения.

Спортивные игры.

- индивидуальные и групповые игры с мячом:

- футбол (мини футбол): удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча передачи мяча ведение мяча, игра головой, использования корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

- Баскетбол (мини баскетбол): ведение мяча на месте, ведение мяча в движении, шагом, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающих против нескольких защитников.

- Волейбол (упражнения без мяча, упражнения с мячом, передачи через сетку, нижняя прямая подача, прием после подачи тактические действия)

- Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини- футбол), баскетбол (мини-баскетбол), волейбол (мини-волейбол). Тактические действия в защите и нападении, учебно-тренировочные игры.

- Правила и организация соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу). Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология избранной игры.

- Общеразвивающие упражнения: развитие силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.

- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини- футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола (мини-волейбола).

- Технически правильно осуществлять двигательные действия выбранного спорта.

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.

- Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу).

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

Владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы на гимн. перекладине, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

Правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Умение 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;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Предметные результаты

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов (рефератов, работ по ОБЖ) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более

		трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное 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 сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	48 часов	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24 часа	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекал, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	30 часов	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	(ОБЖ) Основы комплексной безопасности	22 часа	Устный опрос. 3 проверочные работы
5.	Основы здорового образа жизни	5 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы

6.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	8 часов	Устный опрос. 2 проверочные работы.
----	--	---------	-------------------------------------

7. Поурочно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, содержание.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	РАЗДЕЛ: Легкая атлетика	12 ч		
	ОБЖ: Человек, среда его обитания, безопасность человека	4 ч		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Повторение техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м), техники низкого старта, Техники стартового разгона и финиша.		Ответы по т/б. строевые упр. Выполнить бег, упражнения, выделить ошибки.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. Закрепление технике бега на		Выполнить упр. по команде учителя. Выполнить бег,	Корректировка техники бега и правильности дыхания

	короткие дистанции (20м,30 м,60 м). Сдача контрольного норматива -30 м Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.		проанализировать ошибки. Контрольный норматив. Упражнение, анализ ошибок.	
3	(ОБЖ) Город как среда обитания. Государственные службы безопасности и спасения (ПДД)		Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Проверка конспекта.
4	Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3х10 м Строевая подготовка.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Выполнить упр. анализ ошибок. Выполнить строевые упр. по команде учителя.	Фиксирование результатов
5	Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива - 60 м		Ответить на вопросы. Выполнить упражнения, анализировать ошибки.	Фиксирование результатов
6	(ОБЖ) Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.

7	Строевая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно –силовых способностей. Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.		. Выполнить строевые упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Выполнить упр. анализ ошибок	Фиксирование результатов
8	Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Фиксирование результатов
9	(ОБЖ) Особенности природных условий в городе.		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
10	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. п/и «Снайперы».		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
11	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива- метание малого мяча в вертикальную цель.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Выполнить упр. анализ ошибок	Корректировка техники бега и правильности дыхания

12	(ОБЖ) Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и их безопасность.		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
	Кроссовая подготовка. Человек, среда его обитания, безопасность человека Опасные ситуации техногенного характера	9 ч 1ч 6 ч		
13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
14	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км. п/И «Перестрелка»		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
15	(ОБЖ) Безопасность в повседневной жизни. Дорожно-транспортные происшествия. (ПДД) Пров. Работа.1.1 -1.4.		Прочитать текст параграфа, записи в тетради. Сделать письменную работу в тетради (ответы на вопросы).	Проверочная письменная работа по пройденному материалу.
16	Совершенствование техники бега		Выполнить упр. выделить	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный

	на длинные дистанции (600-800м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков. Эстафеты.		ошибки. Соблюдать правила игры	опрос
17	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 1 км.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
18	(ОБЖ) Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Современные транспортные средства – источник повышенной опасности (ПДД)		Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	
19	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега. (800-1000м) Игры по выбору детей.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
20	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег с препятствиями.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
21	(ОБЖ) Пешеход. Безопасность пешехода. Дорога- зона повышенной опасности (ПДД)		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.

	Спортивные игры (футбол)	3ч		
22	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.		Ответы на вопросы по т/б. Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка движений.
23	Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие прыгучести. Эстафетный бег. Подвижные игры «Третий лишний». Футбол – игра.		Ответы на вопросы. Выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
24	ОБЖ. Пассажир, безопасность пассажира. ЧС на транспорте. (ПДД)		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
	Спортивные игры (волейбол)	3 ч		
25	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Развитие координационных способностей. Обучение техники верхней и нижней подачи. Обучающая игра.		Ответы на вопросы. Выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
26	Общеразвивающие упражнения.		Выполнить ОРУ.	Фиксирование результатов

	Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование техники верхней и нижней подачи, передачи мяча с места. Обучающая игра.		Контрольный норматив, выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	
27	(ОБЖ) Водитель. Безопасность велосипедиста. ЧС на транспорте. (ПДД)		Устный ответ на вопросы. Прочитать текст, ответить на вопросы. Сделать записи в тетради.	Опрос Д/З.
	Гимнастика с элементами акробатики Опасные ситуации техногенного характера Опасные ситуации природного характера Опасные ситуации социального характера	18 ч. 2ч 2 ч 2 ч		
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед. П/И «Снайперы»		Ответы на вопросы по т/б. Выполнить строевые упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
29	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники		Выполнить строевые упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос

	кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков. п/и «Перестрелка»		соблюдать правила игры.	
30	(ОБЖ) Пожарная безопасность. Проверочная письменная работа 2.1 -2.4.		Прочитать текст параграфа, записи в тетради, сделать письменную работу в тетради.	
31	Развитие координационных способностей. Сдача техники двух кувырков слитно вперед на оценку. Закрепление техники кувырка назад в группировке. Развитие гибкости.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
32	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. п/и «Снайперы». Прыжки на скакалке.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений
33	. (ОБЖ) Безопасное поведение в бытовых ситуациях.		Устный ответ. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
34	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост»		Выполнить упр. выделить ошибки	Страховка коррекция движений

	из положения лежа на спине.			
35	Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений
36	ОБЖ) Погодные условия и безопасность человека		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
37	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.) Силовая подготовка (подтягивание в висе). Развитие силовых способностей.		Выполнить упр. выделить ошибки	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
38	Развитие координационных способностей Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.) сек.		Выполнить упр. выделить ошибки	Страховка коррекция движений
39	(ОБЖ) Безопасность на водоемах. Пров. Раб. 3.1 -3.2.		Письменная работа в тетради по пройденному материалу.	Письменный опрос.

40	Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений
41	Силовая подготовка (поднимание прямых ног до угла 90 в висе на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанке развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты.		Ответы на вопросы. Выполнить упр. выделить ошибки	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
42	(ОБЖ) Антиобщественное поведение и его опасность.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	
43	Строевая подготовка. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, прыжки на скакалке. Эстафеты.		Выполнить упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
44	Строевая подготовка. Сдача контрольного норматива-подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (упражнения с гантелями и набивными мячами). П/и «Перестрелка»		Выполнить упр. по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры.	Страховка коррекция движений
45	ОБЖ. Обеспечение безопасности		Устный ответ. Прочитать	Опрос Д/З.

	дома.		текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	
	Спортивные игры (футбол) Опасные ситуации социального характера	3ч. 1 ч		
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. Развитие скорости реакции. Футбол – игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Ответы на вопросы. по т/б. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов Фиксирование результатов
47	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Футбол-игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
48	(ОБЖ) Обеспечение личной безопасности на улице.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	
	Спортивные игры (баскетбол)	20ч		

	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6 ч.		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Игра.		Ответы на вопросы по т/б. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры Фронтальный опрос
50	ОРУ. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
51	ОБЖ. ЧС природного характера.		Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Проверить записи в конспекте.
52	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
53	Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. Овладение организаторскими способностями. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Игра.		Ответы на вопросы. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.

54	(ОБЖ) Чрезвычайные ситуации техногенного характера ЧС на транспорте. (ПДД)		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
55	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра. Прыжки на скакалке.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
56	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
57	(ОБЖ) Экстремизм и терроризм. Понятия. Причины. пр. раб.4.1-4.2.		Письменная работа в тетради.	Письменный опрос.
58	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра-соревнование.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
59	Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Прыжки на скакалке. Учебная игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
60	ОБЖ. Виды террористической		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на	Опрос Д/З пар.6.1.

	деятельности.		вопросы. Записи в тетради	
61	Общеразвивающие упражнения. Изучение техники броска мяча в корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
62	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники броска мяча в корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
63	ОБЖ. Виды терактов. Последствия.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
64	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Индивидуальные действия в защите. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
65	Развитие скоростных способностей. Сдача техники выполнения штрафного броска. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики игры
66	(ОБЖ) Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З

67	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники владения мячом. Игра-соревнование.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
68	Развитие скоростных способностей. Сдача техники выполнения бросков в кольцо различными способами. Игра		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики игры
	Спортивные игры (волейбол) Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни Факторы, разрушающие здоровье	10 ч 3 ч 1 ч		
69	(ОБЖ) О здоровом образе жизни. Пров. Раб. 6.1 -6.4.		Письменная работа в тетради	Письменный опрос.
70	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Изучение тактических приемов игры. Закрепление техники верхней подачи мяча. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
71	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками. Развитие координационных		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры

	способностей. Изучение тактических приемов игры. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Игра.			
72	(ОБЖ) Двигательная активность и закаливание организма — необходимое условие укрепления здоровья		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
73	ОРУ. Закрепление стойки волейболиста. Обучение нижней прямой подаче через сетку. Передача в парах на месте и после перемещения. Игра.		Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
74	Развитие координационных способностей. Закрепление нижней прямой подачи через сетку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
75	(ОБЖ) Рациональное питание. Гигиена питания		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
76	Развитие координационных способностей. Сдача техники нижней прямой подачи через сетку на оценку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив	Корректировка техники и тактики игры

77	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Игра-соревнование.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
78	(ОБЖ) Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
	Легкая атлетика. Факторы, разрушающие здоровье Первая медицинская помощь и правила ее оказания	10ч. 1 ч 8 ч		
79	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(30м.,60м.) Развитие координационных способностей.		Ответы на вопросы. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
80	Строевая подготовка. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м). Сдача контрольного норматива: бег 30м.		Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Фиксирование результатов

81	(ОБЖ) Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
82	Закрепление техники высокого и низкого старта. Совершенствование бега с ускорением. Развитие скоростных навыков. Сдача контрольного норматива: бег 60м.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники бега
83	Основы знаний о личной гигиене. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Строевая подготовка.		Ответы на вопросы.	Фиксирование результатов
84	(ОБЖ) Первая медицинская помощь правила оказания. ЧС на транспорте. (ПДД). Пров. Раб. 7.1 -8.2.		Письменная работа в тетради	Письменный опрос.
85	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 100 м. п/и «Снайперы».		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега
86	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Сдача		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов

	контрольного норматива-прыжки в длину с места.			
87	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при различных видах		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
88	Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие точности движения. Развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива-прыжки в длину с 4-6 шагов.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники метания
	Кроссовая подготовка.	10 ч.		
89	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (200-400 м) Развитие выносливости. Развитие координационных способностей.		Выполнить упр. выделить ошибки	Корректировка техники и тактики бега
90	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Пров. Раб по теме ПДД.		Письменная работа.	Опрос Д/З.
91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

	время. (400-600м)			
92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
93	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради.	Опрос Д/З.
94	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
95	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000 м). Развитие выносливости. Развитие способности реагирование на сигнал. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке.		Выполнить упр. выделить ошибки. Контрольный норматив.	Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики бега
96	(ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Практическое занятие.		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради. Выполнить практическое	Опрос Д/З.

			задание, выделить ошибки.	
97	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега до 2 км.		Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
98	Развитие выносливости при длительном беге. Выполнение дыхательных упражнений. Игры на внимание. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива-1000м		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики бега
	Спортивные игры.	4ч.		
99	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при отравлениях		Устный ответ. Прочитать текст параграфа, ответить на вопросы. Записи в тетради	Опрос Д/З.
100	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Развитие скорости реакции. Футбол – игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов Фиксирование результатов
101	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей. Развитие силовых		Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега

	способностей. Футбол-игра. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой, отбора мяча. Подвижные игры.			
102	(ОБЖ) Первая медицинская помощь при отравлениях. Проверочная работа.9.0 – 9.3.		Письменная работа.	Письменный опрос.

ИТТ при электронном обучении физическая культура 4 четверть

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» -8_часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: -Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике - Строевая подготовка - Бег на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). - Метания малого мяча на дальность. - Прыжка в длину с места, с разбега.	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов				

1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Техника бега на длинные дистанции. - Развитие выносливости.	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» 2 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - т/б на занятиях спортивными играми. - Удары в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.	1час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 час	Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении ОБЖ

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «ОБЖ: Человек, среда его обитания, безопасность человека» - 5 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Стр.5-23 в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам: Город как среда обитания. Государственные службы безопасности и спасения (ПДД) Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и их безопасность. Безопасность в повседневной жизни. Дорожно - транспортные происшествия. (ПДД)	3 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР
	Консультация	Вопросы по теме	0,5	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование	Количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
	Учебник ОБЖ. 5 класс.	30 шт.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	Секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:
Платформы: Я класс. Решу ВПР

