

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем
обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре

овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся
научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона

выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность

научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Содержание образовательной программы

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

Естественные основы

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Гимнастика

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Легкая атлетика

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Правила соревнований.

Баскетбол. Волейбол.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология спортивной игры

Календарно-тематическое планирование

Дата	№ урока	Наименование разделов, тем	Кол- во часов
		Раздел 1. Легкая атлетика	11
		Спринтерский бег, эстафетный бег	5
	1.	Вводный урок. Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры (Л/а).Изучение нового материала. Высокий старт (до 10- 15м), бег с ускорением(30-40м).	1
	2.	Совершенствование: . высокий старт (до 10- 15м), бег с ускорением(40-50м).	1
	3.	Совершенствование: высокий старт (до 10- 15м), бег по дистанции.	1
	4.	Совершенствование: высокий старт (до 10- 15м), бег с ускорением(50-60м), финиширование.	1
	5.	Учетный. Бег на результат (60м).	1
		Прыжок в длину. Метание малого мяча	4
	6.	Изучение нового материала: отталкивание в прыжке в длину способом « согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 5-6 м.	1
	7.	Комбинированный: обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
	8.	Совершенствование: Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 м.	1
	9.	Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в	1

		вертикальную цель(1x1) с 5-6 м.	
		Бег на средние дистанции	2
	10.	Изучение нового материала: бег в равномерном темпе. Бег 1000м	1
	11.	Совершенствование: бег в равномерном темпе. Бег 1000м	1
		Кроссовая подготовка	9
	12.	Изучение нового материала: равномерный бег(10мин)	1
	13.	Комбинированный: равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой.	1
	14.	Комбинированный: равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой.	1
	15.	Комбинированный: равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1
	16.	Комбинированный: равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1
	17.	Комбинированный: равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1
	18.	Комбинированный: равномерный бег (17мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1
	19.	Комбинированный: равномерный бег (17мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1
	20.	Учетный. Бег по пересеченной местности (2 км)	1
		Раздел 2. Гимнастика	18
		Висы. Строевые упражнения	6
	21.	Изучение нового материала: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись(м), вис прогнувшись(д).	1
	22.	Комплексный: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись(м), вис прогнувшись(д).Подтягивания в висе.	1
	23.	Комплексный: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись(м), вис прогнувшись(д). Подтягивания в висе.	1
	24.	Комплексный: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись(м), вис прогнувшись(д). Подтягивания в висе.	1
	25.	Комплексный: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись(м), вис прогнувшись(д). Подтягивания в висе.	1
	26.	Учетный. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись(м), вис прогнувшись(д). Подтягивания в висе.	1

		Опорный прыжок . Строевые упражнения	6
	27.	Изучение нового материала: Перестроение из колонны по два в колонну по одному . Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
	28.	Комбинированный: Перестроение из колонны по два в колонну по одному . Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
	29.	Комбинированный: Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Прыжок ноги врозь..	1
	30.	Комбинированный: Перестроение из колонны по два в колонну по одному . Прыжок ноги врозь.	1
	31.	Комбинированный: Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Прыжок ноги врозь.	1
	32.	Учетный: Перестроение из колонны по два в колонну по одному . Прыжок ноги врозь.	1
		Акробатика	6
	33.	Изучение нового материала: строевой шаг . Повороты на месте. Кувырок вперед.	1
	34.	Комплексный: строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1
	35.	Комплексный: строевой шаг . Повороты на месте. Кувырки вперед и назад.	1
	36.	Комплексный: строевой шаг . Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	1
	37.	Комплексный: строевой шаг . Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
	38.	Учетный: строевой шаг . Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
		Раздел 3. Спортивные игры	45
		Волейбол	18
	39.	Изучение нового материала: стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед.	1
	40.	Совершенствование: Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед.	1
	41.	Совершенствование: Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед.	1

	42.	Совершенствование: Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед.	1
	43.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
	44.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
	45.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
	46.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
	47.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
	48.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
	49.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
	50.	Комплексный: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
	51.	Комплексный: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
	52.	Комплексный: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
	53.	Комплексный: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
	54.	Комплексный: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
	55.	Комплексный: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1

	56.	Комплексный: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
		Баскетбол	27
	57.	Изучение нового материала: стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
	58.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
	59.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
	60.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
	61.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой(левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
	62.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой(левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
	63.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1
	64.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1
	65.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1
	66.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1

	67.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0)без изменения позиции игроков.	1
	68.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0)без изменения позиции игроков.	1
	69.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.. Позиционное нападение(5:0)без изменения позиции игроков.	1
	70.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0)без изменения позиции игроков.	1
	71.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок) .Позиционное нападение через скрестный выход.	1
	72.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок) .Позиционное нападение через скрестный выход.	1
	73.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок) .Позиционное нападение через скрестный выход.	1
	74.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
	75.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов(ведение- остановка- бросок). Нападение быстрым прорывом.	1
	76.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов(ведение- остановка- бросок).	1

		Нападение быстрым прорывом.	
	77.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1
	78.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1
	79.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1
	80.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1
	81.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1
	82.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1
	83.	Комплексный: стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	1
		Кроссовая подготовка	9
		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	84.	Изучение нового материала: равномерный бег(10мин). Преодоление препятствий.	1
	85.	Комбинированный: равномерный бег(12мин). Преодоление препятствий.	1
	86.	Комбинированный: равномерный бег (13мин). Бег в гору.	1
	87.	Комбинированный: равномерный бег (15мин). Бег в гору.	1

	88.	Комбинированный: равномерный бег (16мин). Бег под гору.	1
	89.	Комбинированный: равномерный бег (17мин). Бег под гору.	1
	90.	Комбинированный: равномерный бег (18мин). Бег по разному грунту.	1
	91.	Комбинированный: равномерный бег (18мин). Бег по разному грунту.	1
	92.	Учетный. Равномерный бег(20мин) . Специальные беговые упражнения.	1
		Легкая атлетика	10
		Бег на средние дистанции	2
	93.	Изучение нового материала: бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения.	1
	94.	Совершенствование: бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения.	1
		Спринтерский бег, эстафетный бег	5
	95.	Комбинированный: высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40м). Встречная эстафета.	1
	96.	Комбинированный: высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(40-50м), бег по дистанции.	1
	97.	Комбинированный: высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(50-60м), бег по дистанции.	1
	98.	Учетный. Бег на результат(60м).	1
	99.	Учетный. Бег на результат(60м).	1
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	
	100	Изучение нового материала: прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом « перешагивание». Метание малого теннисного мяча на заданное расстояние.	1
	101	Комбинированный: прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом « перешагивание»(подбор разбега и отталкивания. Метание малого теннисного мяча на заданное расстояние.	1
	102.	Комбинированный: прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом « перешагивание».	1

		Метание малого теннисного мяча на заданное расстояние.	
	103.	Комбинированный: прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания. Метание малого теннисного мяча на дальность.	1
	104.	Комбинированный: прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания). Метание малого теннисного мяча на дальность.	1
	105.	Подведение итогов за четверть и весь учебный год. Инструктаж при проведении летних каникул.	1

Используемая литература

Поурочные планы. С.Е. Голомидова. –Волгоград .

Интернет ресурсы

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. -Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку, ш. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
3. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx> Педсовет. Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
4. Ргошколу. Ru. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет, org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>