

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности предназначена для 5 класса общеобразовательных учреждений. Она составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования в соответствии с объемом времени, которое отводится на изучение этой деятельности.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха: «Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы». Пособие для учителей общеобразовательных организаций, 4 – е издание, Москва «Просвещение» 2014 год.

Третий час, который отводится на изучение предмета «физическая культура», дан для проведения внеурочной деятельности «ОФП».

Рабочая программа соответствует **нормативно-правовой базе:**

Документы федерального уровня

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897).
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 года № 413).
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253).
- Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (приложение к письму Минобрнауки России от 24.11.2011 № МД1552/03).
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189, с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г.).
- Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания (Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336).
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы ФГОС (2014 год)

Документы регионального уровня

Закон Республики Карелия от 20.12.2013 N 1755-ЗРК «Об образовании» (принят ЗС РК 19.12.2013).

Локальные акты

- Учебный план МКОУ Лендерская СОШ

- Положение о программе по внеурочной деятельности МКОУ Лендерская СОШ

Рабочая программа по внеурочной деятельности (ОФП) соответствует учебному плану ООО ОУ.

На обязательное изучение курса внеурочной деятельности по «ОФП» (общефизической подготовке) отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю (34 учебные недели).

Выбор рабочей программы связан со следующими факторами: спортивно – материальными и климатическими условиями, что соответствует её реализации.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей 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 и **внеурочной деятельности** 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.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, **а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.**

Актуальность программы состоит в том, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Практическая значимость:

Программа составлена с учётом возрастных особенностей подросткового периода и направлена не только на физическое развитие, но и на раскрытие резерва физических возможностей школьника.

Новизна программы: программа составлена в соответствии с образовательным компонентом «Физическая культура»; соответствует требованиям к содержанию образовательных программ, позволяет на основе интересов и склонностей учащихся повысить знания, расширить и углубить двигательные умения и навыки в конкретных видах спорта.

Основная идея программы состоит в том, что внеурочная деятельность в сочетании с другими формами обучения (физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями - достигается формирование физической культуры личности); акцент сделан на более углублённое развитие физических качеств.

Цель внеурочной деятельности (ОФП) состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и укрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей и физических качеств, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Образовательный процесс учебного курса направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Реализуя цель и задачи Рабочей программы для учащихся 5 класса, необходимо применять основные принципы, идеи и подходы: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основе Рабочей программе лежит соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Одна из главнейших задач внеурочной деятельности — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Программа опирается на ценностные ориентиры. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по ОФП учитываются интересы и склонности детей.

Возрастные особенности группы:

Программа рассчитана для учащихся 5 класса.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На занятиях учащиеся овладевают организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формируют адекватную оценку физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию; развивают волевые качества (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) проходит обучение не только техническое, технико-тактическое, но развитие и совершенствование координационных способностей и с соблюдением дидактических принципов (последовательность, систематичность и индивидуализация).

Ведущие технологии: практическое занятие, здоровьесберегающая, технология педагогического сотрудничества, технология самоанализа и коррекции действий, дифференцированного обучения, игрового обучения, коллективного обучения, развития навыков самодиагностики, проблемного обучения.

Основные методы:

- словесный,
- демонстрации,
- разучивания упражнений,
- фронтальный,
- групповой,
- метод круговой тренировки,
- поточный,
- индивидуальный,
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств,

игровой и соревновательный.

Формы организации внеурочной физкультурной деятельности учащихся

Теоретические:

- беседа,
- рассказ,
- опрос.

Практические:

- практическое занятие,
- соревнование,
- вариативное упражнение.

Средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы.

Рабочая программа соответствует авторской программе и реализуется на 1 год.

3. Учебно – тематический план

Разделы курса	Количество часов
Лёгкая атлетика	9
Спортивные игры: (баскетбол)	8
Гимнастика с элементами акробатики	7
Спортивные игры (волейбол)	10
Основы знаний о физической культуре в процессе учебных занятий	
Всего:	34

Классы	№	Раздел программы	Учебные часы	1 – я четверть	2 – я четверть	3 – я четверть	4 – я четверть	
				1 – 9	10 - 16	17 - 26	27 - 34	
5 класс	1.	Лёгкая атлетика	9	5			4	
	2.	Спортивные игры (баскетбол)	8	4			4	
	3.	Гимнастика с элементами акробатики	7		7			
	5.	Спортивные игры (волейбол)	10			10		
	6.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий					
		Итого:	34	9	7	10	8	

4. Содержание учебного курса (в процессе занятий)

1. Знания о физической культуре (в процессе занятий)

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. 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.

Физическая культура человека. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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.

2. Физическое совершенствование (34 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (7 часов).

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика (9 часов).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры: баскетбол (8 часов); волейбол (10 часов). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков).

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков).

Общеспортивная подготовка.

5. Планируемые результаты освоения программы

Рабочей программой предусмотрены **планируемые результаты** освоения учебного предмета, курса «Физическая культура». В течение учебного года ученик научится и получит возможность научиться: знаниям, умениям и навыкам.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по осваиваемым видам спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 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 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

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 исходного 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 прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- продемонстрировать 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.

Метапредметные 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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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 общеразвивающих, 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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, ведя дневник самонаблюдения.

6. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение рабочей программы

Средства обучения

Для учителя: учебные пособия, наглядные пособия оказания первой медицинской помощи, оборудование, спортивный инвентарь, лыжный инвентарь.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Методическая литература для учителя	
1.	Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» Москва Издательство «Просвещение» 2012 год
2.	В. И. Лях, Физическая культура Методические рекомендации 8-9 классы. Пособие для учителя общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение» 2015 год.
3.	В.И. Лях «Тестовый контроль» 5 – 9 классы (серия «Текущий контроль»), пособие для учителя общеобразовательных
4.	организаций, 3 – е издание, Москва издательство «Просвещение» 2014 год.
5.	Рабочие программы, В.И. Лях Физическая культура, предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5 – 9
6.	классы, 4 – е издание, Москва «Просвещение» 2014
7.	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем
8.	по новым стандартам»), издательство «Просвещение» 2014 год. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова, Физическая культура Методические рекомендации 5 – 6 – 7 классы. Пособие для учителя общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение» 2014 год. Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009. 340с. Олимпийский комитет России. Твой Олимпийский учебник. Рекомендовано Олимпийским комитетом России в качестве учебного пособия для олимпийского образования. Москва «Советский спорт» 2010 год.
Литература для учащихся	
1.	Учебник для учащихся: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», Москва издательство «Просвещение», 4 – е
2.	издание 2015г. Учебник для общеобразовательных организаций. Учебник для учащихся: «Физическая культура 8 – 9 классы», Москва издательство «Просвещение», 2015 г., авторы:
3.	В.И.Лях, А.А. Зданевич. Учебник для общеобразовательных организаций. Олимпийский комитет России. Твой Олимпийский учебник. Рекомендовано Олимпийским комитетом России в качестве учебного пособия для олимпийского образования. Москва «Советский спорт» 2010 год.
Интернет – ресурсы и другие образовательные источники	
1.	http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/ http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart . http://streetball.by

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивное оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям школьников среднего звена; его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Созданы условия для обеспечения прочной установки снарядов, правильно выполнена обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.), хорошо отполированы; металлические снаряды сделаны с закруглёнными углами (качество, устойчивость, прочность оборудования проверяется учителем перед уроком).

Учебно практическое и учебно – лабораторное оборудование		
1	Стенка гимнастическая	Г
2	Бревно гимнастическое высокое	Г
3	Козёл гимнастический	Г
4	Конь гимнастический	Г
5	Перекладина гимнастическая	Г
6	Канат для лазания	Г
7	Мост гимнастический подкидной	Г
8	Навесные перекладины	Г
9	Гантели наборные	Г
10	Маты гимнастические	Г
11	Мяч набивной 1, 3 кг	Г
12	Мяч малый теннисный	К
13	Скакалка гимнастическая	К
14	Палка гимнастическая	К
15	Обруч гимнастический	Г
16	Секундомер	Д
17	Сетка для переноса малых мячей	Д
Лёгкая атлетика		
18	Планка для прыжков в высоту	Д
19	Стойка для прыжков в высоту	Д
20	Флажки разметочные, конусы	Д
21	Рулетка измерительная (5 м)	Д
22	Номера нагрудные	Г
Подвижные и спортивные игры		
23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
24	Мячи баскетбольные для мини – игры	К

25	Сетка для переноса мячей	Д
26	Жилетки , футболки игровые с номерами	К
27	Сетка волейбольная	Д
28	Мячи волейбольные	К
29	Мячи футбольные	К
Спортивные залы		
1	Спортивный зал игровой	с раздевалкой
2	Инвентарная комната, кабинет учителя, аптечка медицинская	
Пришкольная площадка		
1	Сектор для прыжков в высоту и длину	Д
2	Гимнастический городок	Д
3	Лыжная трасса	Д

Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект;

Г – комплект, необходимый для работы в группе.

8. Календарно – тематическое планирование

5 класс

№ урока п/п	№ урока в теме	Тема занятия	Основные понятия	Виды деятельности учащихся
Раздел 1. «Лёгкая атлетика» (5 ч.)				
УУД				
Личностные				
Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.				
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.				
Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.				
Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.				
Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.				
Регулятивные				
Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.				
Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.				
Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.				
Контролировать внимание; умение принимать и осуществлять учебные задачи; умение осуществлять самоконтроль и коррекцию своих учебных действий.				
Умение оценивать правильность выполнения действия на уроке и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.				
Самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделяемых учителем ориентиров действия в новом учебном материале.				
Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.				
Коммуникативные				

Слушать и слышать друг друга, работать в группе.
 С достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.
 Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
 Работать в группе, устанавливать рабочие отношения.
 Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; умение слушать собеседника.

Познавательные
 Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.
 Соблюдать технику безопасности.
 Выполнять упражнения для развития скоростных, скоростно – силовых качеств и выносливости.
 Выполнять беговые, прыжковые, метательные упражнения.
 Выполнять подвижные игры: «Лапта», «Погоня», «Челнок», «Прыжок за прыжком».
 Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения. Сравнение, постановка, решение проблемы.
 Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям.

1	1	Развитие скоростных способностей	Теоретические сведения: значение легкоатлетических упражнений; инструктаж по технике безопасности. Старты из разных исходных положений; эстафеты, скоростной бег, бег с ускорение, с максимальной скоростью.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют эстафету.
2	2	Развитие скоростных способностей	Беговая разминка. Старты из разных исходных положений; эстафеты, скоростной бег, бег с ускорение, с максимальной скоростью.	Применяют беговую разминку. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют эстафету, подвижные игры.
3	3	Развитие скоростно – силовых способностей	Беговая разминка. Прыжки: с ноги на ногу, на правой и левой ноге, прыжки в длину с места, прыжки с выпрыгиванием вверх. Метание мяча на дальность из разных исходных положений. Игра «Лапта»	Беговая разминка. Применяют разученные упражнения для развития скоростно – силовых способностей. Выполняют игру «Лапта».
4	4	Развитие выносливости	Беговая разминка. Кросс до 15 мин.; круговая тренировка: отжимание, в упоре лёжа, многоскоки, бег в подъём, метание.	Беговая разминка. Применяют кросс до 15 мин.; используют круговую тренировку для развития выносливости.

5	5	Развитие выносливости	Беговая разминка. Кросс до 15 мин.; круговая тренировка: отжимание, в упоре лёжа, многоскоки, бег в подъём, метание. Игра «Лапта».	Беговая разминка. Применяют кросс до 15 мин.; используют круговую тренировку для развития выносливости. Демонстрируют игру.
---	---	-----------------------	--	---

Раздел 2 «Спортивные игры: баскетбол» (4 ч.)

УУД

Личностные

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.

Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Формирование уважения к культуре других народов,

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные

Осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.

Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.

Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Контролировать внимание; умение принимать и осуществлять учебные задачи; умение осуществлять самоконтроль и коррекцию своих учебных действий.

Умение оценивать правильность выполнения действия на уроке и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделяемых учителем ориентиров действия в новом учебном материале.

Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

Слушать и слышать друг друга, работать в группе.

С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Работать в группе, устанавливать рабочие отношения.

Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; умение слушать собеседника.

Познавательные

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения.

Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Описывать технику изучаемых действий: ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки,

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности.

Умение строить игру, основываясь на тактических действиях.

Уметь играть в баскетбол.

6	1	Развитие координационных способностей	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 12 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
7	2	Развитие координационных способностей	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 12 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
8	3	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

9	4	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
---	---	--	--	--

Раздел 3. «Гимнастика» (7 ч.)

УУД

Личностные

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.

Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Формирование уважения к культуре других народов,

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные

Осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.

Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.

Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Контролировать внимание; умение принимать и осуществлять учебные задачи; умение осуществлять самоконтроль и коррекцию своих учебных действий.

Умение оценивать правильность выполнения действия на уроке и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделяемых учителем ориентиров действия в новом учебном материале.

Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

Слушать и слышать друг друга, работать в группе.

С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие

отношения.

Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостаточную информацию с помощью вопросов.

Работать в группе, устанавливать рабочие отношения.

Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; умение слушать собеседника.

Познавательные

Знают и применяют правила безопасности при занятиях гимнастикой.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения.

Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Различают строевые команды, применяют строевые приёмы.

Выполняют лазание по канату в три приёма; опорный прыжок, упражнения на перекладине.

Выполняют упражнения с мячами, гимнастическими палками, лентами, набивными мячами, на гимнастической скамейке, со скакалкой, элементы ритмической гимнастики.

10	11	Развитие координационных способностей	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке; прыжки в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплекс ритмической гимнастики.	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.
11	2	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами (лентой); комплекс ритмической гимнастики.	Используют гимнастические упражнения для развития гибкости.
12	3	Упражнения общеразвивающей направленности	Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики: упражнения с набивными мячами, гантелями (1 – 3 кг.); девочки: с обручами, с большим мячом.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
13	4	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из исходного положения, стоя ноги врозь (с помощью). Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок, прогнувшись; прыжок ноги врозь (козел в ширину).	Применяют разученные упражнения по акробатике и опорный прыжок.

14	5	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из исходного положения, стоя ноги врозь (с помощью). Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскок, прогнувшись; прыжок ноги врозь (козел в ширину).	Применяют, разученные упражнения по акробатике и опорный прыжок.
15	6	Развитие скоростно – силовой выносливости	Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.
16	7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

Раздел 4. Спортивные игры: волейбол (10 ч.)

УУД

Личностные

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.

Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Формирование уважения к культуре других народов,

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные

Осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.

Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.

Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Контролировать внимание; умение принимать и осуществлять учебные задачи; умение осуществлять самоконтроль и коррекцию своих учебных действий.

Умение оценивать правильность выполнения действия на уроке и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделяемых учителем ориентиров действия в новом учебном материале.

Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

Слушать и слышать друг друга, работать в группе.

С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостаточную информацию с помощью вопросов.

Работать в группе, устанавливать рабочие отношения.

Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; умение слушать собеседника.

Познавательные

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения.

Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Описывать технику изучаемых действий: приёму мяча снизу, верхней передачи, прямого нападающего удара, нижней прямой подачи.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности.

Умение строить игру, основываясь на тактических действиях.

Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.

17	1	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».
18	2	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».
19	3	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».

20	4	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».
21	5	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».
22	6	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».
23	7	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».
24	8	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».
25	9	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу,	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя.

		нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Выполняют игру «Пионербол».
26	10	Освоение техники верхней передачи, приёма мяча снизу, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара	Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий; осваивают их самостоятельно и под руководством учителя. Выполняют игру «Пионербол».

Раздел 5. «Спортивные игры: баскетбол» (4 ч.)

УУД

Личностные

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.

Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Формирование уважения к культуре других народов,

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные

Осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.

Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.

Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Контролировать внимание; умение принимать и осуществлять учебные задачи; умение осуществлять самоконтроль и коррекцию своих учебных действий.

Умение оценивать правильность выполнения действия на уроке и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделяемых учителем ориентиров действия в новом учебном материале.

Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

<p>Слушать и слышать друг друга, работать в группе. С достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; умение слушать собеседника.</p> <p>Познавательные</p> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Описывать технику изучаемых действий: ведение мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности. Умение строить игру, основываясь на тактических действиях. Уметь играть в баскетбол.</p>				
27	1	Развитие координационных способностей	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 12 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
28	2	Развитие координационных способностей	Челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра до 12 мин. Развитие скоростных и координационных способностей, выносливости, формирование правильной осанки и телосложения.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
29	3	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. Бег с ускорением, с изменением направления,	Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

			темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом.	устраняя типичные ошибки.
30	4	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель. Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Раздел 6. «Лёгкая атлетика» (4 ч.)

УУД

Личностные

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.

Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Формирование уважения к культуре других народов,

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные

Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.

Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.

Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Контролировать внимание; умение принимать и осуществлять учебные задачи; умение осуществлять самоконтроль и коррекцию своих учебных действий.

Умение оценивать правильность выполнения действия на уроке и вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделяемых учителем ориентиров действия в новом учебном материале.

Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Коммуникативные

Слушать и слышать друг друга, работать в группе.

С достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостаточную информацию с помощью вопросов.

Работать в группе, устанавливать рабочие отношения.

Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; умение слушать собеседника.

Познавательные

Соблюдать технику безопасности.

Выполнять упражнения для развития скоростных, скоростно – силовых качеств и выносливости.

Выполнять беговые, прыжковые, метательные упражнения.

Выполнять подвижные игры: «Лапта», «Погоня», «Челнок», «Прыжок за прыжком».

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения. Сравнение, постановка, решение проблемы.

Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям.

31	1	Развитие скоростных способностей	Беговая разминка. Старты из разных исходных положений; эстафеты, скоростной бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют беговую разминку. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют эстафету, подвижные игры.
32	2	Развитие скоростно – силовых способностей	Беговая разминка. Прыжки: с ноги на ногу, на правой и левой ноге, прыжки в длину с места, прыжки с выпрыгиванием вверх. Метание мяча на дальность из разных исходных положений. Игра «Лапта»	Беговая разминка. Применяют разученные упражнения для развития скоростно – силовых способностей. Выполняют игру «Лапта».
33	3	Развитие выносливости	Беговая разминка. Кросс до 15 мин.; круговая тренировка: отжимание, в упоре лёжа, многоскоки, бег в подъём, метание.	Беговая разминка. Применяют кросс до 15 мин.; используют круговую тренировку для развития выносливости.
34	4	Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты. Зачётное мероприятие: эстафета, конкурсные упражнения, командные игры.	Беговая разминка в форме игры «День и ночь». Конкурсные задания личного характера. Эстафета и командные подвижные игры. Итоги	Беговая разминка. Выполняют задания, эстафету, игры. Участвуют в подведении итогов и анализируют свою деятельность.

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

№	Год	Изменения