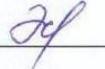


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 имени Ю. А. Гагарина»
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

<p>СОГЛАСОВАНО Протокол заседания ШМО учителей естественно-математического цикла от 29.08. 2023 г. №1 Руководитель  Э.К.Ахметзянова</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  Г.В. Ханова</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ №3 им. Ю.А.Гагарина»  Л.А.Шафикова Введено в действие приказом от 31.08. 2023 г. № 140</p> 
---	---	--

Рабочая программа курса "Я и спорт"

для 5 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Горбунова Вера Михайловна, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения учебного курса «Я и спорт»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- знакомство с традициями и национальными играми.

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений.

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками традиционных игр.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

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; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - 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:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание курса «Я и спорт»

5 класс (34 часа)

Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры (изучается в ходе урока). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта,

входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в ходе урока). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техника осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Оценка эффективности занятий физической культурой (в ходе урока)

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физкультурно – оздоровительная деятельность (изучается в ходе урока). Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно – оздоровительная деятельность. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). *Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. *Спортивные игры:* технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта:* технико – тактические действия и правила. *Лыжная подготовка:* передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)

Организуемые команды и приемы:

перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении;

Акробатические упражнения:

из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (7 часов)

Спринтерский бег:

высокий старт от 10 до 15 м., равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., скоростной бег до 40 м., бег на результат 30, 60 м.;

Длительный бег:

в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.;

челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча

на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м (8 – 10 м.).

Прыжки:

прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п.; варианты челночного бега; *Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Спортивные игры: Баскетбол (10 часов)

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

Ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (1:0).

Овладение игрой: игра по правилам мини – баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (8 часов) Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой и через сетку, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку с близкого расстояния 3 – 6 м. от сетки.

Лыжные гонки (3 часа) Российские лыжники на Олимпийских играх, виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, лыжный инвентарь, лыжные мази, парафин, правила соревнований по лыжным гонкам, основные средства восстановления. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленные на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы перемещения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в ходе урока): Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Примерное распределение учебно-тематическое материала.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		5 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	7
3	Гимнастика с элементами акробатики	6
4	Баскетбол	10
5	Волейбол	8
6	Лыжная подготовка	3
7	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе уроков

Количество уроков в неделю	1
Итого	34

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
5 класс 1 час в неделю, - 34 часа.**

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)	
<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования.</p> <p>Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
Раздел 2 Способы двигательной деятельности (в процессе урока)	
<p>Основные двигательные способности</p> <p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>
<p>Гибкость</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою гибкость по приведённым показателям</p>
<p>Сила</p> <p>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>

развития силы ног.	
Быстрота Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Раздел 3 Физическое совершенствование	
Лёгкая атлетика 7 часов.	
Овладение техникой спринтерского бега: История лёгкой атлетики. Высокий старт от. Бег с ускорением. Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Овладение техникой длительного бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Овладение техникой прыжка в длину.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Развитие выносливости.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно - силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают

<p>правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>понятие техники выполнения легкоатлетических -упражнений и правила соревнований</p>
<p>Самостоятельные занятия: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов</p>	
<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Освоение строевых упражнений: Перестроения. Повороты.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: Сочетание различных положений рук, ног,</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

туловища.Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие скоростно – силовых способностей: Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации

<p>развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	<p>самостоятельных тренировок</p>
<p>Самостоятельные занятия: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и безпредметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Спортивные игры, баскетбол – 10 часов</p>	
<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Освоение ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p>Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Спортивная игра, волейбол – 8 часов.</p>	
<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи:</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Знания о физической культуре: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p>Самостоятельные занятия: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
Лыжная подготовка – 3 часа	
История развития лыжных гонок. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Лыжные мази, Парафины. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные средства восстановления. Оказание первой медицинской помощи при обморожении и травмах.	Изучить историю развитие лыжных гонок и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными способами передвижения на лыжах. Описывают основную технику передвижения на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Осваивают знания по оказанию первой медицинской помощи при обморожении и травмах.
Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку.

Календарно- тематическое планирование курса «Я и спорт» 5 класс.

№	Название раздела ,темы урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила поведения и Т.Б. на занятиях л/а. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Подвижные игры. Бег в медленном темпе.	1		
2	Техника высокого старта. Спринтерский бег. Прыжок в длину с места.	1		
3	СБУ. Стартовый разгон, прыжок в длину с места на результат. Понятие финиширование. История л/а. Эстафета	1		
4	Спорт и спортивная подготовка ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию, спортивная игра в футбол, пионербол	1		
5	ТБ на уроках гимнастики, комплекс ОРУ. Развитие физических качеств.	1		
6	ОРУ с оздоровительной направленностью. Акробатика: кувырок вперёд и назад. Висы, упоры.	1		
7	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатика: кувырок вперёд и назад. Контроль.	1		
8	Строевые упр. Акробатика: стойка на лопатках. Висы, упоры. Лазание по канату.	1		

9	Строевые упр. Акробатические комбинации. Висы, упоры. Развитие силовых способностей.	1		
10	Подготовка к выполнению ВФСК ГТО. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	1		
11	Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
12	Правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Учебная игра	1		
13	Техника ведения мяча, бросков мяча, перемещений владения мяча. Учебная игра.	1		
14	История развития баскетбола. Ведение мяча, бросок мяча. Учебная игра	1		
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника	1		
16	Соблюдение правил ТБ, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Имитационные упр.	1		
17	Имитационные упр. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Спуски и подъёмы. Техника лыжных ходов. Лыжная эстафета. Горная часть. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1		
18	Скользкий шаг. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции. Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	1		
19	ТБ в волейболе. Стойка игрока, перемещения, передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	1		
21	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
22	Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	1		
23	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.	1		
24	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра	1		
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Учебная игра	1		
26	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Развитие координации.	1		
27	Баскетбол. Бросок одной рукой с места и в движении. Стритбол.	1		
28	Бросок одной рукой с места и в движении после ведения. Учебная игра	1		
29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	1		
30	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
31	Метание мяча в цель. Контроль за физической нагрузкой. Первая помощь при травмах во время занятий ФК и спортом	1		

32	СБУ, спринтерский бег. Челночный бег.	1		
33	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный и кроссовый бег	1		
34	СБУ. Кросс. Спортивная игра в футбол и пионербол	1		

