Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Вятская ООШ»

Рассмотрена на заседании ШМО Составлена в соответствии

Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с требованиями ФГОС НОО

Рук-ль ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждена:

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

По Физической культуре

В\_\_5\_\_\_классе

Составитель :Третьяков Д.В.

Учитель физической культуры

\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_кв.категории

Рецензент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_кв.категории

2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура»  общеобразовательных учреждений разработана в соответствии ФГОС ООО и примерными программами основного общего образования. При создании программы учитывались потребности современного Российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы ЗОЖ, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждений, требование методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых технологий и методик в образовательно – воспитательном процессе.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход к организации ЗОЖ.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* формирование знаний о ФК и С, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества учебной и соревновательной деятельности;
* Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенности учебного процесса(спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* Соблюдение дидактических правил <<от известного к неизвестному>> и <<от простого к сложному>>, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика курса**

**Структура и содержание программы.** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре являются двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связанна с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела:

***Раздел «знания о физической культуре»*** соответствуют основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы как «История ФК и ее развитие в современном обществе», «базовые понятия ФК» и «ФК человека». Эти темы включают сведения об истории олимпийских игр, основных направлениях развития ФК в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования ТБ.

***Раздел «способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий ФК. Этот раздел соотноситься с разделом «знания о ФК» и включает в себя такие темы, как «организация и проведение занятий ФК» и «Оценка эффективности занятий ФК». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «физическое совершенствование»***, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннею физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекций осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения состояния здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются ФУ и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрываются в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «прикладно ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя ФУ на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличии от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Раздел ***«Тематическое планирование»*** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последнее ориентируется на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями ФГОС ООО по ФК. Для раскрытия тем программного материала ориентируемся на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объему и глубине раскрытия материала соотноситься с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по Физической культуре.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится  102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности ФК для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации ЗОЖ.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи Российских мпортсменов в современных ОИ.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по ФК. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития ФК в современном обществе (физкультурно-оздоровительные, спортивное и прикладно ориентированое), их цель, содержание и формы организации.

Туристические походы как форма организаций активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требование к ТБ и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями ФК и С.

Адаптивная физическая культура как система занятий ФУ по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

ЗОЖ, роль и значение ФК в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий ФК в профилактике вредных привычек.

**ФК человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы) их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУ.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий ФК и С, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной ФК, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной ФП, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности ФУ и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами ФК, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» самонаблюдение за индивидуальным ФР по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями ФП (самостоятельное тестирование Физических качеств). Самоконтроль изменения ЧСС (пульса) во время занятий ФУ, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу счисления с эталонным образом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утреней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» комплекс упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утреней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхателной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

«Спортивно-оздоровительная деятельность. ***Гимнастики с основами акробатики.*** ***О****рганизующие команды и приемы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

*Акробатические упражнения:* кувырок в перед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; зачетные комбинации (составляються из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне(*девочки*):* передвижение ходьбой, бегом приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, в право и лево в основной стойке и широкой с изменяющимся положением рук; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись); зачетные комбинации (составляються из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (*мальчики*)* : подтягивание, вис на согнутых руках держать статическое положение. (девочки) подтягивание на низкой перекладине.

***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

***Лыжные гонки***. *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах не больших препятствий.

*Подъемы, спуски, повороты, торможение:*  поворот переступанием; подъем «лесенкой»; подъем «елочкой»; подъем «полуелочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и препятствий, не больших трамплинов; торможение плугом; торможение боковым скольжением.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол:* *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

*Волейбол:* *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

*Футбол:* *овладение техникой передвижения(*стойка игрока, способы передвижения*);* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; отбор мяча подкатом; игра по правилам.

Прикладно-ориентированнная подготовка

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

**Общефизическая подготовка.** ФУ для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

- футбол: развитие быстроты, силы, выносливости

**Годовой план-график прохождения разделов учебной программы по физической культуре 5  класс (3 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Раздел учебной программы | | Количество часов | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|  |  |  |  |
| 1. | **Знания о физической культуре** История физической культуры Физическая культура человека | | 6 | 2(1; 16 уроки) | 2 (31; 46 уроки) | 1(70 урок) | 1(88 урок) |
| 2. | Легкая атлетика | | 28 | 14(2 -15 уроки) |  |  | 14(**89 – 102урок**) |
| 3. | Баскетбол | | 14 | 11(17 – 27уроки) | 3(28 – 30 уроки) |  |  |
| 4 | Волейбол | | 14 |  | 14(32 – 45 уроки) |  |  |
| 5. | Лыжные гонки | | 23 |  | 2(47 – 48 уроки) | 21 (49 – 69 уроки) |  |
| 6. | Гимнастика с основами акробатики | | 17 |  |  | 11(71 – 81 уроки) | 6(82 – 87 уроки) |
| Итого: | | | 102 | 27 | 21 | 33 | 21 |
|  | |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег, 60 м, с | 9.9 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.2 | 11.4 |
| 2. | Бег 1500 м. | 7.10 | 7.55 | 8.35 | 8.00 | 8.35 | 8.55 |
| 3. | Или 2000 м. | 9.30 | 10.00 | 10.25 | 11.30 | 12.00 | 12.30 |
| 4. | Прыжок в длину с разбега | 330 | 290 | 280 | 300 | 260 | 240 |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 34 | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 |  |  |  |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 17 | 11 | 9 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 |
| 10. | Бег на лыжах 1 км. | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения тесты | Возраст (лет) | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 10  11  12 | 5.1  5.0  4.9 | 6.5-5.6  6.1-5.5  5.8-5.4 | 6.6  6.3  6.0 | 5.4  5.1  5.0 | 6.5-5.6  6.3-5.7  6.2-5.5 | 6.6  6.4  6.3 |
| Координационные | Челночный бег 3\*10м, с | 10  11  12 | 8.6  8.5  8.3 | 9.5-9.0  9.3-9.0  9.0-8.6 | 9.9  9.7  9.3 | 9.3  8.9  8.8 | 10.0-9.5  9.7-9.3  9.6-9.1 | 10.4  10.1  10.0 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 10  11  12 | 185  195  200 | 140-160  160-180  165-190 | 130  140  145 | 160  185  190 | 140-150  150-175  155-175 | 120  130  135 |
| Выносливость | 6-мин бег, м. | 10  11  12 | 1250  1300  1350 | 900-1050  1000-1100  1100-1200 | 850  900  950 | 1050  1100  1150 | 750-950  850-1000  900-1050 | 650  700  750 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 10  11  12 | 8  10  10 | 4-6  6-8  6-8 | 2  2  2 | 14  15  16 | 7-10  8-10  9-11 | 3  4  5 |
| силовые | Подтягивание на высокой и низкой перекладине, раз | 10  11  12 | 5  6  7 | 3-4  4-5  4-6 | 1  1  1 | 18  19  20 | 8-13  10-14  11-15 | 4  4  4 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| **История физической культуры.**  Мифы и легенды о зарождении ОИ древности | **ОИ древности**  Миф о зарождении ОИ.  *Миф о Геракле как родоначальнике ОИ. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.*  Исторические сведения о древних ОИ.  *ОИ как ярчайшее событие в истории Древней Греции.*  *Краткая характеристика программы и правил проведения древних ОИ.* | **Характеризовать** ОИ как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления основываясь на мифе о подвигах Геракла.  **Рассказывать** о видах спорта, входящих в программу соревнований ОИ древности |
| **Физическая культура (основные понятия).**  Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей | **Физическое развитие человека.**  Основные показатели физического развития.  *Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.*  *Основные показатели ФР и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов* | **Характеризовать** понятие «физическое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравнивать** показатели ФР родителей со своими показателями.  **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.  **Определять** соответствие индивидуальных показателей ФР возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм ФР) |
| Осанка как показатель ФР человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений | Как формировать правильную осанку.  *Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.*  *Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУ, режиме дня и учебной недели* | **Определять** основные признаки правильной и не правильной осанки, аргументировано **объяснять** основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.  **Характеризовать** упражнения по функциональной направленности, **отбирать** их для индивидуальных занятий с учетом показателей собственной осанки.  **Проводить** самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и недели. |
| **ФК человека.**  Режим дня, его основное содержание и правила планирования | **ФК человека.**  Режим дня.  *Режим дня его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня* | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.  **Определять** основные пункты собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный режим дня и учебной недели |
| Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека | Утренняя гимнастика.  *Утренняя гимнастика как форма занятий ФК, ее цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначение утренней зарядки.  **Подбирать** упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать** последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении |
| Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.  *Физкультминутки и физкультпаузы как форма занятий ФК, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначение Физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.  **Составлять** комплексы физкультминуток с учетом индивидуального состояния организма и особенности учебной деятельности  **Выполнять** упражнения Физкультминуток и физкультпауз |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур | Закаливание.  *Закаливающие процедуры как форма занятий ФК. Виды закаливания, их цели и назначения, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур* | **Характеризовать** цель и назначение закаливающих процедур.  **Выделять** виды закаливания иопределять их специфические воздействия на организм.  **Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, **руководствоваться** правилами безопасности их проведения. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)** | | |
| **Организация самостоятельных занятий ФК.**  Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной ФК, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) | **Организация и проведение самостоятельных занятий ФУ.**  **Как проводить самостоятельные занятия ФУ.**  Как выбрать и подготовить место для занятий ФУ.  *Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий ФК. Организация занятий ФК как условие безопасного выполнения ФУ. Особенности подготовки мест занятий ФУ в домашних условиях.*  Как выбирать одежду и обувь для занятий ФУ.  *Требование безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий ФУ* | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий ФК в условиях активного отдыха и досуга.  **Выполнять** требование безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.  **Выявлять** нарушения ТБ в местах проведения занятий и **устранять** их.  **Готовить** места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учетом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответствии с погодными условиями. |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.  *Оздоровительная гимнастика, ее значение в жизни человека.*  *Комплекс ФУ, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов ФУ, используемых в самостоятельных занятиях ФК.*  *Классификация ФУ, включаемых в комплексы, и правила их подбора* | **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий ФК, активно содействующую оздоровлению организма.  **Составлять** комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.  **Различать** упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп |
| Физическая нагрузка и ее способы дозирования | *Физическая нагрузка и особенности ее дозирования в зависимости от задач и направленности занятий ФК. Способы дозирования.*  *Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной ФК (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток).*  *Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической скакалкой, стулом, гантелями)* | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.  **Регулировать** физическую нагрузку, используя разные способы ее дозирования.  **Записывать** с помощью графических символов ОРУ для самостоятельных занятий.  **Составлять** и **оформлять** конспекты занятий оздоровительной ФК.  **Описывать** технику упражнений для утренней зарядки.  **Выполнять** их в соответствующем темпе и ритме |
| **Оценка эффективности занятий ФК.**  Самонаблюдение за индивидуальным ФР по его основным показателям (длина и масса тела, ОГК, осанка)  Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование Физических качеств). Самоконтроль за изменением ЧСС (пульса) во время занятий ФУ, определение режимов Физической нагрузки  Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей ФР и ФП. | **Как оценивать эффективность занятий ФУ.**  Самонаблюдение и самоконтроль.  *Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, ОГК).*  *Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям.*  *Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках ФК. ЧСС как ведущее средство самоконтроля на занятиях ФУ. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления.*  *Простейшие способы измерения ЧСС.*  *Определение величины нагрузки для разных форм занятий ФК* | **Характеризовать** самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей ФР и ФП.  **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий ФК.  **Измерять** и **оформлять** результаты измерения показателей ФР.  **Выявлять** приросты и **проводить** анализ их динамики по учебным четвертям.  **Регистрировать** показатели ЧСС.  **Пользоваться** таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.  **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий ФУ |
| **Физическое совершенствование (98 ч)** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и недели | **Виды двигательной деятельности.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч).**  *Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.*  *Самостоятельные занятия ФК с оздоровительной направленностью* | **Проводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью |
| Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки | Развитие гибкости.  *Гибкость как физическое качество. Роль и значение развитие гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнение упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой*  *Развитие координации движений.*  *Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (развитие равновесия, точность движений)* | **Раскрывать** значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности суставов.  **Выполнять** упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.  Раскрывать значение развития координации движений.  Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом.  Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме |
| Комплексы дыхательной гимнастики | Дыхательная гимнастика.  *Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений* | **Раскрывать** значение дыхательной гимнастики.  **Выполнять** дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке |
| Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры | Формирование стройной фигуры.  *Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств .Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой* | **Выполнять** упражнения с отягощением (гантелями) и без него |
| Гимнастика для профилактики нарушений зрения | Гимнастика для глаз.  *Гимнастика для глаз и ее значение для укрепления здоровья, профилактика перенапрежения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз* | **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять** упражнения для глаз |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч).**  *Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными вилами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий* | **Участвовать** в спортивно-оздоровительной деятельности |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **Гимнастика с основами акробатики.**  *Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств* | **Рассказывать** об истории становления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств |
| Акробатические упражнения | *Техника выполнения кувырка вперед в группировке. ФУ для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно (см. учебник для III и IV классов).*  *Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. ФУ для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.*  *Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. ФУ для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат* | **Описывать** технику выполнения кувырка вперед в группировке.  **Выполнять** кувырок вперед в группировке из положения присев.  **Совершенствовать** технику выполнения кувырка вперед в группировке ноги скрестно.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  **Выполнять** кувырок назад в группировке из упора присев.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| Опорные прыжки | *Техника ОП через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). ФУ для самостоятельного освоения техники этого ОП.*  *Техника ОП на гимнастического козла в упор на коленях, с последующим спрыгиванием из положения ОС (девочки). ФУ для самостоятельного освоения техники этого ОП (см. учебник для IV класса).* | **Описывать** технику выполнения ОП через гимнастического козла.  **Выполнять** ОП через гимнастического козла ноги врозь.  **Выполнять** ОП на гимнастического козла в упор, стоя на коленях  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) | *Техника передвижений ходьбой вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивание на него и спрыгивания с него. ФУ для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне (можно заменить бревно на гимнастическую скамейку).*  *Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке* | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и наклонной гимнастической скамейке.  **Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.  **Выполнять** передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| **Легкая атлетика** | **Легкая атлетика.**  *Л/А как вид спорта, краткая историческая справка ее становление и развития. Положительное влияние занятий Л/А на укрепление здоровья и развития физических качеств* | **Демонстрировать** знания по истории Л/А.  Раскрывать роль и значение Л/А для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| Беговые упражнения | *Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. ФУ для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.*  *Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. ФУ для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.*  *Бег на короткие дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. ФУ для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.*  *Низкий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. ФУ для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса).*  *Л/А упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений* | **Описывать** технику бега на длинные дистанции, **выделять** ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.  **Описывать** технику высокого старта.  **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции.  **Описывать** технику бега на короткие дистанции, **выделять** ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.  **Отбирать** и **выполнять** Л/А упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств на повышение темпа движений |
| Прыжковые упражнения | *Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ФУ для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».* | **Описывать технику** прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность ее выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности |
| Упражнения в метании малого мяча | *Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ФУ для освоения техники метания малого мяча с места.*  *ФУ, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.*  *ФУ, направленно воздействующие на развитие глазомера.*  *Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. ФУ для освоения техники метания малого мяча на дальность.*  *ФУ с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность* | **Описывать** технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать** и **выполнять** упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.  **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать** и **выполнять** упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| **Лыжные гонки** | **Лыжные гонки.**  *Л/Г как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развития физических качеств* | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития Л/Г как вида спорта.  **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход | *Техника попеременного двухшажного хода. ФУ для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода* | **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции |
| Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием | *Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. ФУ для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием*  *Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. ФУ для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов* | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки  Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.  **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих спусков, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки |
| Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» | *Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «елочка», «полуелочка»).*  *Техника подъема на лыжах «лесенкой». ФУ для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах «лесенкой».*  *Техника подъема способом «елочка». ФУ для самостоятельного освоения техники подъема «елочкой».*  *Техника подъема «полуелочкой». ФУ для самостоятельного освоения техники подъема «полуелочкой»* | **Описывать** технику подъемов на лыжах способами «лесенка», «елочка», «полуелочка», **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику подъема на лыжах «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» во время прохождения учебной дистанции |
| Спуск в основной, высокой и низкой стойках | *Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.*  *Техника спуска с горы в ОС. ФУ для освоения техники спуска в ОС.*  *Техника спуска в высокой стойке. ФУ для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.*  *Техника спуска в низкой стойке. ФУ для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона* | **Выполнять** правила ТБ во время катания на лыжах с гор.  **Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки, **характеризовать** условия, при которых целесообразно **использовать** тот или иной способ спуска.  **Демонстрировать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона |
| Спуск с преодолением бугров и впадин | *Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ФУ для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы* | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику преодоления бугров и впадин |
| Торможение «плугом» | *Техника торможения «плугом». ФУ для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»* | **Описывать** технику торможения «плугом», **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.  **Использовать** передвижения, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года |
| **Спортивные игры** | **Спортивные игры.**  *Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья* | **Раскрывать** значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| ***баскетбол*** | *Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в баскетбол* | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди | *Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. ФУ для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди* | **Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | *Техника ведения баскетбольного мяча. ФУ для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)* | **Описывать** технику ведения баскетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Бросок мяча двумя руками от груди | *Техника броска мяча двумя руками от груди с места. ФУ для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места* | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди |
| ***Волейбол*** | *Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол* | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры |
| Прямая нижняя подача | *Техника прямой нижней подачи.*  *ФУ для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи* | **Описывать** технику прямой нижней подачи, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Прием и передача мяча снизу двумя руками | *Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. ФУ для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу* | **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Прием и передача мяча сверху двумя руками | *Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. ФУ для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху* | **Описывать** технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| ***футбол*** | *Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в футбол* | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры |
| Удар по не подвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | *Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. ФУ для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | *Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ФУ для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | *Техника ведения мяча внешней стороной стопы. ФУ для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы* | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | тема и тип урока | Основное содержание темы, термины и понятия | Планируемые результаты и УУД | | | Вид контроля |
| личностные | предметные | метапредметные |
| **I четверть. Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч) 1 урок** | | | | | | |
| 1. | Вводный инструктаж по ТБ. Режим дня.  Утренняя гимнастика. Историческая справка Л/А. (теоретическое занятие) изучение нового материала. | - правила поведения на уроке;   - техника безопасности;  - режим дня и его основное содержание  - утренняя гимнастика  - выдающиеся спортсмены России по Л/А  - Л/А на олимпийских играх. | проявлять интерес к новому учебному материалу | - знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности  - раскрывать понятие «режим дня»  - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики | познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя | текущий |
| Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика  (14 ч ) 2-15 урок | | | | | | |
| 2. | Бег на короткую дистанцию.  Низкий старт.  Удар по не подвижному и катящемуся мячу. | - бег на короткие дистанции (спринт)  - низкий старт  -футбол  -техника удара по мячу. | формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника | - демонстрировать технику  легкоатлетических упражнений  -демонстрировать технику удара по мячу | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию | текущий |
| 3. | Спринтерский бег с низкого старта, стартовый разгон после различных сигналов, прыжки в длину с разбега согнув ноги.  Удар по не подвижному и катящемуся мячу. | - бег на короткие дистанции (спринт)  - низкий старт  -футбол  -техника удара по мячу. | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | - демонстрировать  технику низкого старта  - бегать на короткую дистанцию  -разучивать упражнения для развития скоросто-силовых способностей  -демонстрировать технику удара по мячу | познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками,  адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся | текущий |
| 4. | Тестирование физических качеств л/а.  Удар по не подвижному и катящемуся мячу, отбор мяча внутренней стороной стопы. | -тесты на показатели физических качеств  -техника удара по мячу  -техника отбора мяча | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений  - самостоятельно проводить разминку  - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | познавательные: самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений | тестирование |
| 5. | Тестирование физических качеств л/а.  Отбор мяча внутренней стороной стопы | -тесты на показатели физических качеств  -техника отбора мяча | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений  - самостоятельно проводить разминку  - выполнять тесты  - овладеть организаторскими умениями | познавательные: самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений | тестирование |
| 6. | Спринтерский бег с низкого старта, прыжки в длину с разбега согнув ноги, метание малого мяча на дальность.  Ведение мяча внешней стороной стопы. | - бег на короткие дистанции (спринт)  - скоростно-силовые способности | проявлять выдержку, самообладание | - демонстрировать  технику низкого старта  - бегать на короткую дистанцию  - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками,  адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся | текущий |
| 7. | Преодоление средней и длинной дистанции по пересеченной местности и по беговой дорожке, прыжки в длину с разбега согнув ноги, метание малого мяча на дальность.  Ведение мяча внешней стороной стопы. | - бег на длинные дистанции  - распределение сил по дистанции  - понятие выносливость  - скоростно-силовые способности  -техника прыжка в длину согнув ноги  - техника метания мяча на дальность  -техника ведения мяча | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС  - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча  - применять разученные упражнения для развития выносливости | познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач  регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | текущий |
| 8. | Преодоление средней и длинной дистанции по пересеченной местности и по беговой дорожке, прыжки в длину с разбега согнув ноги, метание малого мяча на дальность.  Учебная игра в футбол | - бег на длинные дистанции  - распределение сил по дистанции  - понятие выносливость  - скоростно-силовые способности  -техника прыжка в длину согнув ноги  - техника метания мяча на дальность  -правила игры футбол | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС  - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча  - применять разученные упражнения для развития выносливости  -соблюдать правила игры | познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач  регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | текущий |
| 9. | Преодоление средней и длинной дистанции по пересеченной местности и по беговой дорожке - контроль, прыжки в длину с разбега согнув ноги, метание малого мяча на дальность.  Учебная игра в футбол | - бег на длинные дистанции  - распределение сил по дистанции  - понятие выносливость  - скоростно-силовые способности  -техника прыжка в длину согнув ноги  - техника метания мяча на дальность  -правила игры футбол | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС  -показывать высокий результат на беговой дорожке  - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча  - применять разученные упражнения для развития выносливости  -соблюдать правила игры | познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач  регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений и игры в Футбол | Бег 1 км учет: юн: 5 - 4:30;  4-5:00;  3-5:30.  Дев.: 5 – 5:00  4 – 5:30  3 - 6:00 |
| 10. | Прыжки в длину с разбега согнув ноги - контроль, метание малого мяча на дальность.  Учебная игра в футбол | -прыжки в длину с разбега на результат  -техника метания малого мяча на дальность  -правила игры футбол | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  -  бегать в равномерном темпе до 10 мин  - овладеть организаторскими умениями  -соблюдать правила игры | познавательные: самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения Л/А упражнений и игры в футбол | Оценка техники и результата прыжка в длину с разбега:  Мал.: 5 – 360  4 – 340  3 – 320  Дев.: 5 – 330  4 – 310  3 – 290 |
| 11. | метание малого мяча на дальность - контроль.  Учебная игра в футбол контрольная игра | - метание мяча на дальность на результат  -правила игры футбол, игра на результат | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль | - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча  -соблюдать правила игры | познавательные: выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию. | Оценка метания малого мяча на дальность:  Мал.: 5 – 34  4 – 27  3 – 20  Дев.: 5 – 21  4 – 17  3 – 14 |
| 12. | Челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в неподвижную вертикальную цель, прыжки в высоту с 5 шагов разбега способом перешагивания | -ч/б техника выполнения упражнения  -техника метания теннисного мяча в цель  -техника прыжка в высоту с разбега  -прыжок в высоту | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м  - осваивать упражнения для развития координационных способностей | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | текущий |
| 13. | Челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в неподвижную вертикальную цель, прыжки в высоту с 5 шагов разбега способом перешагивания | -ч/б техника выполнения упражнения  -техника метания теннисного мяча в цель  -техника прыжка в высоту с разбега  -прыжок в высоту | Осваивать самостоятельно упражнения для координационных способностей | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м  - осваивать упражнения для развития координационных способностей | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | текущий |
| 14. | Повторить низкий старт, и стартовый разгон, челночный бег 3х10 м. метание малого мяча в неподвижную вертикальную цель - контроль, прыжки в высоту с 5 шагов разбега способом перешагивания | -ч/б техника выполнения упражнения  -техника метания теннисного мяча в цель  -техника прыжка в высоту с разбега  -прыжок в высоту | Самостоятельно осваивать прыжковые упражнения | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м  - осваивать упражнения для развития координационных способностей | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | текущий |
| 15. | Прыжок в высоту с разбега – урок соревнование. Подвижные игры и эстафеты | -прыжок в высоту на результат в виде соревнования | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» | познавательные: выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | соревнование |
| **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч) 16 урок** | | | | | | |
| 16. | Первичный инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Баскетбол становление и развитие баскетбола как вида спорта. (изучение нового материала) | -историческая справка  -баскетбол на О/И  -основные приемы игры в баскетбол  -выдающиеся спортсмены | проявлять интерес к новому учебному материалу | - изучать историю баскетбола  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий  -знать правила игры | познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя | текущий |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (11 ч) 17 – 27 урок** | | | | | | |
| 17. | Перемещения: остановки, стойки, повороты с мячом и без мяча, ведение мяча на месте и в шаге, ловля и передача мяча от груди двумя руками. | -передвижения игрока с мячом и без  -ведение мяча на месте разными руками  -ловля и передача | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | - демонстрировать технику передвижения  - демонстрировать технику ловли и передачи мяча | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | текущий |
| 18. | Перемещения: остановки, стойки, повороты с мячом и без мяча, ведение мяча на месте и в шаге, ловля и передача мяча от груди двумя руками. | -передвижения игрока с мячом и без  -ведение мяча на месте разными руками  -ловля и передача | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - демонстрировать технику передвижения  - демонстрировать технику ловли и передачи мяча | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | текущий |
| 19. | Ведение мяча на месте и в шаге, ведение мяча бегом правой и левой рукой, ловля и передача мяча от груди двумя руками, броски мяча по кольцу двумя руками от груди с места. | -ведение мяча в движении разными руками  -ловля и передача  -техника броска мяча в кольцо | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | - описывать технику ведения мяча  - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах | познавательные: анализировать двигательные действия  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | текущий |
| 20. | Ведение мяча бегом правой и левой рукой, ловля и передача мяча от груди двумя руками, броски мяча по кольцу двумя руками от груди с места. | -ведение мяча в движении разными руками  -ловля и передача  -техника броска мяча в кольцо | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах  - описывать технику ведения мяча | познавательные: анализировать двигательные действия  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | текущий |
| 21. | Ведение мяча на месте и в шаге, ведение мяча бегом правой и левой рукой, ловля и передача мяча от груди двумя руками, броски мяча по кольцу одной рукой с места. | -ведение мяча в движении разными руками  -ловля и передача  -техника броска мяча в кольцо | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - демонстрировать технику ведения мяча  - описывать технику бросков мяча | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | текущий |
| 22. | Перемещения: остановки, стойки, повороты с мячом и без мяча, ведение мяча на месте и в шаге - контроль, ведение мяча бегом правой и левой рукой, ловля и передача мяча от груди двумя руками, броски мяча по кольцу одной рукой с места. | -передвижения игрока с мячом и без  -ведение мяча в движении разными руками  -ловля и передача  -техника броска мяча в кольцо | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - демонстрировать технику ведения в вариантах  - демонстрировать технику бросков мяча | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Оценка техники ведения мяча на месте и в шаге |
| 23. | Ловля и передача мяча от груди двумя руками - контроль, броски мяча по кольцу одной рукой с двух шагов, учебно-тренировочная игра. | -ловля и передача  -техника броска мяча в кольцо  -правила игры | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - моделировать технику освоенных игровых приемов  - выполнять правила игры | познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: уважать соперника  коммуникативные: управлять своими эмоциями | Оценка техники ловли и передачи мяча |
| 24. | ОРУ с баскетбольными мячами, броски мяча по кольцу одной рукой с двух шагов, учебно-тренировочная игра. | -специальные упражнения для самостоятельного освоения техники игры  -ловля и передача  -техника броска мяча в кольцо  -правила игры | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Текущий |
| 25. | ОРУ с баскетбольными мячами, броски мяча по кольцу двумя руками из-за головы, учебно-тренировочная игра. | -Ору с мячами  -техника броска мяча в кольцо  -правила игры | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры  - осуществлять помощь в судействе | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Текущий |
| 26. | Броски мяча по кольцу одной рукой с места – контроль, учебно-тренировочная игра. | -техника броска мяча в кольцо  -правила игры | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации  - осуществлять помощь в судействе | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Оценка техники броска в кольцо, кол-во попаданий |
| 27. | Броски мяча по кольцу одной рукой с двух шагов – контроль, учебно-тренировочная игра. | -техника броска мяча в кольцо  -правила игры | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации  - осуществлять помощь в судействе | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Оценка техники броска в кольцо, кол-во попаданий |
| **II четверть. Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (3 ч) 28 – 30 урок** | | | | | | |
| 28. | Учебно–тренировочная игра, подвижные игры: «салки», «пятнашки», «10 передач», прыжки через скакалку - контроль. | -правила игры  -специальные подвижные игры для освоения техники и тактики игры в баскетбол | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры  - осуществлять помощь в судействе | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Текущий |
| 29. | Правила игры, учебно – тренировочная игра, подвижные игры: «салки», «пятнашки», «10 передач». | -правила игры  -специальные подвижные игры для освоения техники и тактики игры в баскетбол | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации  - осуществлять помощь в судействе | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Текущий |
| 30. | Правила игры, учебно – тренировочная игра - контроль, подвижные игры: «салки», «пятнашки», «10 передач». | -правила игры  -специальные подвижные игры для освоения техники и тактики игры в баскетбол | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры  - осуществлять помощь в судействе | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: уметь работать в команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | соревновательный |
| **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч) 31 урок** | | | | | | |
| 31. | Вторичный инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. волейбол становление и развитие баскетбола как вида спорта. (изучение нового материала) | -историческая справка  -волейбол на О/И  -основные приемы игры в волейбол  -выдающиеся спортсмены | проявлять интерес к новому учебному материалу | - изучать историю волейбола  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий  -знать правила игры | познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя | текущий |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. волейбол (14 ч) 32 – 45 урок** | | | | | | |
| 32. | Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, Стойка игрока, | - стойки игрока  - перемещение в стойке  - прием мяча сверху двумя руками  - упражнения для развития двигательной ловкости | проявлять интерес к новому учебному материалу | - овладеть стойками игрока  - описывать и выполнять основные способы передвижения  - выполнять специально подобранные упражнения  - знать имена выдающихся волейболистов | познавательные: ставить новые учебные задачи  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Текущий |
| 33. | Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, Стойка игрока, | - ходьба, бег и выполнение заданий  - стойки игрока  - перемещение в стойке  - прием мяча сверху двумя руками | проявлять интерес к новому учебному материалу | - описывать и выполнять основные способы передвижения  - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками  - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости | познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Текущий |
| 34. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, подводящая игра «пионербол». | - прием и передача мяча сверху двумя руками над собой  - прием и передача мяча снизу двумя руками  - упражнения для развития силы рук  -подводящие подвижные игры | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях  - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой  - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук | познавательные:  ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Текущий |
| 35. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, подводящая игра «пионербол». | - прием и передача мяча сверху двумя руками над собой  - прием и передача мяча снизу двумя руками - упражнения для развития силы рук  -подводящие подвижные игры | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 36. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. | - прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, и то же снизу.  - упражнения для развития силы ног  - нижняя прямая подача | проявлять интерес к новому учебному материалу | - осваивать технику передвижения в разных сочетаниях  - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед  - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Текущий |
| 37. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. | - прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, и то же снизу.  - нижняя прямая подача | проявлять интерес к новому учебному материалу | - осваивать комбинации по технике владения мячом  - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки | познавательные: выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 38. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. | - прием и передача мяча сверху двумя руками над собой  - прием и передача мяча снизу двумя руками - упражнения для развития силы рук  -подводящие подвижные игры | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - осваивать комбинации по технике владения мячом  - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 39. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. | - прием и передача мяча сверху двумя руками над собой  - прием и передача мяча снизу двумя руками - упражнения для развития силы рук  -подводящие подвижные игры | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - осваивать комбинации по технике владения мячом  - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки | познавательные: ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия  регулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,  управлять своими эмоциями | Текущий |
| 40. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача, подводящая игра «пионербол» с элементами волейбола. | - прием и передача мяча сверху двумя руками над собой  - прием и передача мяча снизу двумя руками  - нижняя прямая подача  - правила игры | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки  - выполнять правила игры  - овладевать терминологией | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 41. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача, подводящая игра «пионербол» с элементами волейбола. | - варианты передвижения игрока  - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.  - упражнения для развития силы мышц туловища | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки  - выполнять правила игры  - овладевать терминологией | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 42. | Прием и передача мяча сверху двумя руками, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача, учебная игра волейбол | - правила игры  - тактика игры | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | - выполнять и объяснять правила игры  - овладевать терминологией  -знать правила игры | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные: контролировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 43. | Прием и передача мяча сверху двумя руками - контроль, прием и передача мяча снизу двумя руками - контроль, нижняя прямая подача. | - прием и передача мяча сверху двумя руками на результат  - прием и передача мяча снизу двумя руками на результат | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - выполнять и объяснять правила игры  - овладевать терминологией  -знать правила игры | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Оценка техники приема и передачи мяча сверху, и с низу двумя руками |
| 44. | Стойка игрока, нижняя прямая подача – контроль, эстафеты, учебная игра в волейбол. | - стойки игрока  -нижняя прямая подача на результат | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | - выполнять и объяснять правила игры  - овладевать терминологией  -знать правила игры | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Оценка техники и результат подачи прямой нижней |
| 45. | ОРУ без предмета, учебная игра волейбол – контроль. | - комбинации их освоенных элементов владения мячом  - правила игры  - тактика игры | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | - выполнять и объяснять правила игры  - овладевать терминологией  -знать правила игры | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Соревновательный |
| **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч) 46 урок** | | | | | | |
| 46. | Первичный инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой, краткая историческая справка становления и развития Л/Г как вида спорта, лучшие спортсмены.  (изучение нового материала) | -историческая справка  -Л/Г на О/И  Правила безопасности  -выдающиеся спортсмены | проявлять интерес к новому учебному материалу | - знать лучших спортсменов за всю историю развития Л/Г  -иметь представление о различных ходах на лыжах | познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя | Текущий |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (2 ч) 47 – 48урок** | | | | | | |
| 47. | Попеременный двухшажный ход, медленное передвижение до 3 км. | - техника попеременного двухшажного хода | проявлять интерес к новому учебному материалу | - описывать технику попеременного двухшажного хода | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Текущий |
| 48. | Попеременный двухшажный ход, медленное передвижение до 3 км. | - техника попеременного двухшажного хода | проявлять интерес к новому учебному материалу | - описывать технику попеременного двухшажного хода | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Текущий |
| **III четверть. Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (21 ч) 49 – 45 урок** | | | | | | |
| 49. | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, медленное передвижение до 3 км. | - техника попеременного двухшажного хода  -техника одновременного одношажного хода | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | - описывать технику попеременного двухшажного хода  -описывать технику одновременно одношажного хода | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Текущий |
| 50. | Одновременный бесшажный ход, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в средней стойке, медленное передвижение до 3 км. | -техника бесшажного хода  - техника подъема «полуелочкой»  -техника спусков со склона | проявлять интерес к новому учебному материалу | - описывать технику одновременного бесшажного хода  - описывать технику подъема «полуелочкой» | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Текущий |
| 51. | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход – контроль, одновременный бесшажный ход. | - техника попеременного двухшажного хода  - развитие выносливости | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода  - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Оценка техники одновременного одношажного хода |
| 52. | Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в средней стойке, торможение плугом и повороты, медленное передвижение до 3 км. | - применение лыжных мазей  - развитие выносливости | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | - применять лыжные мази  - применять разученные упражнения для улучшения техники подъема «полуелочкой»  -описывать технику торможения «плугом» | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Текущий |
| 53. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем на склон «полуелочкой». | - техника попеременного двухшажного хода  -техника одновременного бесшажного хода  - развитие скоростных способностей | Самостоятельно выполнять упражнения для развития скоростных способностей | - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода  - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 54. | Спуск со склона в средней стойке, торможение плугом и повороты, медленное передвижение до 3 км. | -техника спуска со слона в средней и низкиой стойках  - развитие выносливости | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | - описывать технику торможения «плугом»  - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 55. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход – контроль, медленное передвижение до 3 км. | - техника одновременного бесшажного хода  - развитие выносливости | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода  -демонстрировать технику одновременного бесшажного хода | познавательные: выполнять контрольные упражнения  регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Оценка техники одновременного бесшажного хода |
| 56. | Подъем на склон «полуелочкой» - контроль, спуск со склона в средней стойке, торможение плугом и повороты. | - техника подъема «полуелочкой»  - развитие выносливости | проявлять активность, выдержку, самообладание | - демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом» | познавательные: выполнять контрольные упражнения  регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Оценка техники подъема на склон «полуелочкой» |
| 57. | Попеременный двухшажный ход, торможение плугом и повороты - контроль, медленное передвижение до 3 км. | - техника торможения «плугом»  - регулирование нагрузки  - развитие выносливости | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | -демонстрировать технику торможения «плугом»  -описывать технику поворота при спуске способом переступания  - демонстрировать технику поворотов переступанием | познавательные: выполнять контрольные упражнения  регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Оценка техники торможения «плугом» и поворотов |
| 58. | Попеременный двухшажный ход, преодоление бугров и впадин при спуске. | -техника преодоления бугров и впадин  - режим нагрузки | проявлять интерес к новому учебному материалу | - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: определять режим индивидуальной нагрузки  коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины |  |
| 59. | Подъем на склон «елочкой», спуск со склона в высокой стойке, медленное передвижение до 3 км. | - техника подъема «елочкой»  - развитие выносливости | проявлять самостоятельность, активность | - демонстрировать технику подъема «елочкой»  -описывать технику спуска в высокой стойке | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: регулировать физическую нагрузку  коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины | Текущий |
| 60. | Попеременный двухшажный ход -контроль, преодоление бугров и впадин, медленное передвижение до 3 км. | - техника попеременного двухшажного хода | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | - демонстрировать технику попеременного двухшажного хода | познавательные: выполнять контрольные упражнения  регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Оценка техники попеременного двухшажного хода |
| 61. | Подъем на склон «елочкой», спуск со склона в средней стойке, медленное передвижение до 3 км. | - техника поворотов переступанием  - развитие выносливости | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - демонстрировать технику подъема «елочкой»  -описывать технику спуска в высокой стойке | познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 62. | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем на склон елочкой, спуск со склона в средней стойке, медленное передвижение до 3 км. | - техника одновременного бесшажного хода  - развитие выносливости | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - осваивать технику лыжных ходов  - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: проявлять уважение к товарищам по команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | Текущий |
| 63. | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем на склон елочкой, спуск со склона в средней стойке, медленное передвижение до 3 км. | - техника лыжных ходов  - эстафеты на лыжах (на горке) | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - осваивать технику лыжных ходов  - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе  - знать правила соревнований | познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 64. | лыжные гонки 1 км - контроль. | - техника лыжных ходов | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | - осваивать технику лыжных ходов и горной техники  - демонстрировать технику лыжных ходов | познавательные: выполнять контрольные упражнения  регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Соревновательный |
| 65. | Применять различные ходы для передвижения до 3 км, эстафеты. | - передвижение на лыжах 3 км  - эстафеты на лыжах | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | - осваивать технику лыжных ходов  - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе | познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Текущий |
| 66. | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем на склон елочкой, спуск со склона в средней стойке. | - зимние виды спорта и организм человека  - формы занятий на лыжах | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | - проводить разминку  - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях  - значение зимних видов спорта для здоровья человека | познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Текущий |
| 67. | Лыжные гонки 1 км - контроль. | - техника лыжных ходов | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях  - демонстрировать технику лыжных ходов | познавательные: выполнять контрольные упражнения  регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Соревновательный |
| 68. | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем на склон елочкой, спуск со склона в средней стойке. | - зимние виды спорта и организм человека  - формы занятий на лыжах | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | - осваивать технику лыжных ходов  - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе  - знать правила соревнований | познавательные: планировать формы занятий  регулятивные: организовывать места занятий  коммуникативные: обсуждать содержание совместной деятельности | Текущий |
| 69. | Лыжные гонки 1 км - контроль. | - техника лыжных ходов | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях  - демонстрировать технику лыжных ходов | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: проявлять уважение к товарищам по команде  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | Соревновательный |
| **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч) 70 урок** | | | | | | |
| 70. | Первичный инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. гимнастика становление и развитие историческая справка. Акробатика историческая справка о становление и развитии акробатических упражнений. (изучение нового материала) | -исторические справки  -спортивная гимнастика, виды на О/И  -правила безопасности  -страховка, самостраховка  -выдающиеся спортсмены | изучать историю гимнастики | - знать лучших спортсменов за всю историю развития гимнастики  -иметь представление о различных гимнастических снарядах, видах гимнастики, акробатических упражнениях | познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя, участвовать в дискусии | Текущий |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики ( 11ч) 71 – 81 урок** | | | | | | |
| 71. | Строевые упражнения, ОРУ без предметов, два, три кувырка вперед в группировке и назад из упора присев, стойка на лопатках. | -строевые упражнения  -кувырок вперед  -кувырок назад  -стойка на лопатках | проявлять интерес к новому учебному материалу | - четко выполнять строевые приемы  - описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед  - описывать  и демонстрировать технику кувырка назад  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные: формулировать, отстаивать свое мнение | Текущий |
| 72. | Строевые упражнения, ОРУ без предметов, два, три кувырка вперед в группировке и назад из упора присев, стойка на лопатках. | -строевые упражнения  -кувырок вперед  -кувырок назад  -стойка на лопатках | проявлять интерес к новому учебному материалу | - четко выполнять строевые приемы  - описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед  - описывать  и демонстрировать технику кувырка назад  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные: формулировать, отстаивать свое мнение | Текущий |
| 73. | Строевые упражнения, ОРУ без предметов, два, три кувырка вперед в группировке и назад из упора присев, стойка на лопатках. | -строевые упражнения  -кувырок вперед  -кувырок назад  -стойка на лопатках | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | - четко выполнять строевые приемы  - описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед  - описывать  и демонстрировать технику кувырка назад  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные: формулировать, отстаивать свое мнение | Текущий |
| 74. | Строевые упражнения, (юн.): вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из виса, (дев.): ходьба различными способами по бревну, приседания и повороты, соскок прогнувшись | -строевые упражнения  -висы и упоры  -упражнения на гимнастическом бревне | проявлять интерес к новому учебному материалу | - четко выполнять строевые приемы  - осваивать простые висы  -осваивать элементы ходьбы, прыжков, поворотов на бревне  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | текущий |
| 75. | Строевые упражнения, игра «вызов номеров», два, три кувырка вперед в группировке – контроль, и назад из упора присев | -строевые упражнения  -кувырок вперед  -кувырок назад | максимально проявлять свои физические способности | - четко выполнять строевые приемы  - описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед  - описывать  и демонстрировать технику кувырка назад  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами  коммуникативные: обсуждать содержание и результаты | Оценка техники кувырка вперед в группировке |
| 76. | Строевые упражнения, (юн.): вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из виса, (дев.): ходьба различными способами по бревну, приседания и повороты, движения прыжками, соскок прогнувшись | -строевые упражнения  -висы и упоры  -упражнения на гимнастическом бревне | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | - четко выполнять строевые приемы  - осваивать простые висы  -осваивать элементы ходьбы, прыжков, поворотов на бревне  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 77. | ОРУ с гимнастической скакалкой, кувырок назад из упора присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | -упражнения со скакалкой  -кувырок назад  -стойка на лопатках  -кувырок назад в полушпагат | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | - описывать  и демонстрировать технику кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 78. | ОРУ с гимнастической скакалкой, кувырок назад из упора присев - контроль, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | -упражнения со скакалкой  -кувырок назад  -стойка на лопатках  -кувырок назад в полушпагат | применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий | - демонстрировать упражнения со скакалкой  - описывать  и демонстрировать технику кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами  коммуникативные: обсуждать содержание и результаты | Оценка техники кувырка назад в упор привев |
| 79. | Строевые упражнения, (юн.): вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из виса, (дев.): ходьба различными способами по бревну, запрыгивания на него, соскок прогнувшись | -строевые упражнения  -висы и упоры  -упражнения на гимнастическом бревне | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | - четко выполнять строевые приемы  - осваивать простые висы  -осваивать элементы ходьбы, прыжков, поворотов на бревне  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 80. | Строевые упражнения, игра «вызов номеров», гимнастическая комбинация из разученных элементов – контроль. | -строевые упражнения  -П.И. «вызов номеров»  -акробатическая комбинация | максимально проявлять свои физические способности | - четко выполнять строевые приемы  - демонстрировать простейшие комбинации  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами  коммуникативные: обсуждать содержание и результаты | Оценка техники акробатических упражнений |
| 81. | Строевые упражнения, (юн.): вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из виса - контроль, (дев.): гимнастическая комбинация на бревне из изученных элементов. | -строевые упражнения  -висы и упоры  -упражнения на гимнастическом бревне | максимально проявлять свои физические способности | - четко выполнять строевые приемы  - демонстрировать простые висы  -демонстрировать элементы ходьбы, прыжков, поворотов на бревне  - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Оценка техники висов, подтягивание  мал.: 5 – 7 раз  4 – 5 раз  3 – 3 раза  Дев.: 5 – 20 раз  4 – 15 раз  3 – 7 раз |
| **IV четверть. Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (6 ч) 82 – 87урок** | | | | | | |
| 82. | Строевые упражнения, ОРУ с обручем, акробатические упражнения, опорный прыжок через козла. | -строевые упражнения  -акробатические упражнения  -опорный прыжок | проявлять интерес к новому учебному материалу | - четко выполнять строевые приемы  - оказывать страховку и помощь во время занятий  - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные: формулировать, отстаивать свое мнение | Текущий |
| 83. | Акробатическое соединение из изученных элементов - контроль, опорный прыжок через козла. | -акробатическая комбинация  -опорный прыжок | максимально проявлять свои физические способности | - демонстрировать простейшие комбинации  - оказывать страховку и помощь во время занятий  - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами  коммуникативные: обсуждать содержание и результаты | Оценка техники акробатических упражнений |
| 84. | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | -полоса препятствий | проявлять интерес к новому учебному материалу | - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Соревновательный |
| 85. | Строевые упражнения, ОРУ с обручем, акробатические упражнения, опорный прыжок через козла. | -строевые упражнения  -акробатические упражнения  -опорный прыжок | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | - четко выполнять строевые приемы  - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные: формулировать, отстаивать свое мнение | Текущий |
| 86. | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | -полоса препятствий | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | - оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: осуществлять самостраховку  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Соревновательный |
| 87. | Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок через козла - контроль. | -полоса препятствий  -опорный прыжок | максимально проявлять свои физические способности | - оказывать страховку и помощь во время занятий  - выполнять опорный прыжок на результат | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами  коммуникативные: обсуждать содержание и результаты | Оценка техники опорного прыжка через козла ноги врозь |
| **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч) 88 урок** | | | | | | |
| 88. | Первичный инструктаж по ТБ во время занятий Л/А. Л/А становление и развитие как вида спорта.  (изучение нового материала) | -историческая справка  -Л/А на О/И  Правила безопасности  -выдающиеся спортсмены | проявлять интерес к новому учебному материалу | - знать лучших спортсменов за всю историю развития Л/А  -иметь представление о различных видах и классификациях Л/А | познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: слушать учителя | Текущий |
| **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (14 ч) 89 – 102урок** | | | | | | |
| 89. | ОРУ без предмета, СПУ, прыжки в высоту способом перешагивания с/р, л/а веселые старты. | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 90. | СПУ, стартовый разгон после различных сигналов, прыжки в высоту способом перешагивания с/р. П.И. «мини-лапта» | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание»  -мини-лапта | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль | - демонстрировать  прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега  - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 91. | СПУ, стартовый разгон после различных сигналов, прыжки в высоту способом перешагивания с/р. П.И. «мини-лапта» | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание»  -мини-лапта | Самостоятельно осваивать прыжковые упражнения | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений | познавательные: анализировать двигательные действия  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Текущий |
| 92. | стартовый разгон после различных сигналов – контроль, прыжки в высоту способом перешагивания с/р - контроль. | -техника старта и стартового разгона  - техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | Самостоятельно осваивать прыжковые упражнения | - демонстрировать  прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Оценка техники стартового разгона, оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» мал.: 5 – 110;  4 – 100;  3 – 85.  Дев.: 5 – 105;  4 – 90;  3 – 80. |
| 93. | Спринтерский бег с низкого старта, прыжки в длину с разбега согнув ноги, метание малого мяча на дальность, П.И. «мини-лапта» | - бег на короткую дистанцию  - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние  -мини-лапта | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей | - бегать 60 м на результат  - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  - применять разученные упражнения для метания малого мяча на дальность | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки  регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Текущий |
| 94. | Спринтерский бег с низкого старта, прыжки в длину с разбега согнув ноги, метание малого мяча на дальность, П.И. «мини-лапта» | - бег на короткую дистанцию  - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние  -мини-лапта | измерять и оформлять личные результаты | - бегать 60 м на результат  - знать правила соревнований по бегу  - моделировать  вариативное исполнение метательных упражнений | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи,  регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Текущий |
| 95. | Спринтерский бег с низкого старта, прыжки в длину с разбега согнув ноги, метание малого мяча на дальность, П.И. «мини-лапта» | - бег на короткую дистанцию  -прыжок в длину с разбега  - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние | измерять и оформлять личные результаты | - бегать 60 м на результат   - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  - применять разученные упражнения для метания малого мяча на дальность | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Текущий |
| 96. | Прыжки в длину с разбега, согнув ноги - контроль, метание малого мяча на дальность. П.И. «мини-лапта» | прыжок в длину с разбега  - метание малого мяча на дальность  -мини-лапта | измерять и оформлять личные результаты | - метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат  - знать правила соревнований по метанию | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Оценка техники и результата прыжка в длину с разбега:  Мал.: 5 – 360  4 – 340  3 – 320  Дев.: 5 – 330  4 – 310  3 – 290 |
| 97. | ОРУ без предмета, СМУ, метание малого мяча на дальность - контроль. П.И. «мини-лапта» | - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние  -мини-лапта | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль | - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений  -демонстрировать технику метания малого мяча на дальность | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Оценка метания малого мяча на дальность:  Мал.: 5 – 34  4 – 27  3 – 20  Дев.: 5 – 21  4 – 17  3 – 14 |
| 98. | СБУ. Преодоление средней и длиной дистанции по пересеченной местности и по беговой дорожке. П.И. «мини-лапта» | - бег на длинную дистанцию  -мини-лапта | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости | - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений -  знать правила соревнований по бегу  - бегать 1000 м на результат  - овладевать техникой длительного бега | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий |
| 99. | СБУ. Преодоление средней и длиной дистанции по пересеченной местности и по беговой дорожке. П.И. «мини-лапта» | - бег на длинную дистанцию  -мини-лапта | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости | - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений  - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС  - применять разученные упражнения для развития выносливости | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию | Текущий |
| 100. | СБУ. Метание малого мяча в цель, преодоление средней и длиной дистанции по пересеченной местности и по беговой дорожке. П.И. «мини-лапта» | - метание малого мяча в вертикальную цель  - бег на длинную дистанцию  -мини-лапта | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оце­нивать собствен­ные результаты | - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м  - овладевать техникой длительного бега  - бегать 2000 м без учета времени | познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками,  адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся | Текущий |
| 101. | Метание малого мяча в цель, тестирование физических качеств л/а. | - метание малого мяча в вертикальную цель  - тестирование уровня физической подготовленности | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м  - выполнять тесты (бег 30 м, 3X10м, прыжок в длину с места) | познавательные: самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений | Тестирование |
| 102. | Метание малого мяча в цель – контроль, тестирование физических качеств л/а. | - метание малого мяча в вертикальную цель  - тестирование уровня физической подготовленности | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль | - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м  - выполнять тесты (6 – ти мин. бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на высой и низкой перекладинах) | познавательные: самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные: оценивать правильность выполнения действий  коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений | Оценка техники метания малого мяча в цель.  Тестирование |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание | | |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | |
| 1.1 | ФГОС ООО | | | Д | Стандарт по физической культуре |
| 1.2 | Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура. 5 класс | | | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | | | Д |  |
| 1.4 | Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха  Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  М.Я.Виленкский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: [www.prosv.ru/](http://www.prosv.ru/)ebooks/Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl/index.httl  В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)  Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | | | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам |
| 1.5 | Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | | | Д |  |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | | | Д | Журнал Физическая культура все для учителя |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | | |  |  |
| 2 | **Демонстрационные учебные пособия** | | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | | | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | | | Д |  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения | | | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителей) | | | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | | | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований |
| 4 | **Технические средства обучения** | | | | |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер | | |  |  |
| 4.2 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | | | Д |  |
| 4.3 | Цифровой фотоаппарат | | | Д |  |
| 4.4 | Мультимедиапроектор | | | Д |  |
| 4.5 | Экран | | | Д |  |
| 5 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | | | Г |  |
| 5.2 | Козел гимнастический | | | Г |  |
| 5.3 | Конь гимнастический | | | Г |  |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая | | | Г |  |
| 5.5 | Мост гимнастический подкидной | | | Г |  |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая | | | Г |  |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования | | | Г |  |
| 5.8 | Гантели наборные | | | Г |  |
| 5.9 | Маты гимнастические | | | Г |  |
| 5.10 | Мяч набивной (1кг, 2кг) | | | Г |  |
| 5.11 | Мяч малый (теннисный) | | | К |  |
| 5.12 | Скакала гимнастическая | | | К |  |
| 5.13 | Обруч гимнастический | | | К |  |
| 5.14 | Сетка для переноса мячей | | | Д |  |
|  | Легкая атлетика | | |  |  |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | | | Д |  |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | | | Д |  |
| 5.17 | Рулетка измерительная | | | Д |  |
|  | Подвижные и спортивные игры | | |  |  |
| 5.18 | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | | | Г |  |
| 5.19 | Мячи баскетбольные для мини-игры | | | Г |  |
| 5.20 | Сетка для переноса и хранения мячей | | | Д |  |
| 5.21 | Сетка волейбольная | | | Д |  |
| 5.22 | Мячи волейбольные | | | Г |  |
| 5.23 | Мячи футбольные | | | Г |  |
|  | туризм | | |  |  |
| 5.24 | Палатки туристические | | | Г |  |
| 5.25 | Рюкзаки туристические | | | Г |  |
| 5.26 | Комплект туристический бивуачный | | | Д |  |
|  | Средства первой помощи | | |  |  |
| 5.27 | Аптечка медицинская | | | Г |  |
|  | Дополнительный инвентарь | | |  |  |
| 5.28 | Доска аудиторная с магнитами | | | Д | доска передвижная |
|  | Спортивные залы | | |  |  |
| 5.29 | Спортивный зал игровой | | | Д | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.30 | Кабинет учителя | | | Д | Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды |
| 5.31 | Подсобное помещение для инвентаря | | | Д | Стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион | | |  |  |
| 5.32 | Сектор для прыжков в длину | | | Д |  |
| 5.33 | Игровое поле для футбола | | | Д |  |
| 5.34 | Площадка игровая волейбольная | | | Д |  |
| 5.35 | Гимнастический городок | | | Д |  |
| 5.36 | Полоса препятствий | | | Д |  |
| 5.37 | Лыжная трасса | | | Д |  |

Примечание: Д – демонстрационный экземпляр

            К – комплект (из расчета на каждого ученика)

            Г – комплект для группы

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научиться:*

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться:*

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
* выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Рецензия**

Рабочая программа по физической культуре

Класс 5

ФИО учителя Третьяков Денис Владимирович

Составлена на основе ФГОС ООО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Реализация данной программы обеспечивает обязательные требования ФГОС ООО.

Данная программа сопровождается учебно-методическим комплексом, включающим в себя:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные требования к оформлению рабочей программы выполняются:

1. наличие пояснительной записки, содержащей концепцию учебного курса: да – нет (подчеркнуть)
2. структурурирование курса по разделам и темам, разумность дозировки времени на изучение различных элементов программы: да – нет (подчеркнуть)
3. система контроля знаний обучающихся: да – нет (подчеркнуть)

выводы: данная программа может быть использована в качестве рабочей программы по физической культуре в 5 классе на 2015 – 2016 учебный год.

Рекомендации учителю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рецензенты: 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( )

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( )