**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Статус документа**

1. **Рабочая программа по физической культуре (5 класс) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:**
2. **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 — ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
3. Приказ Минобразования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями);
5. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 класс», В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2011 г.;
6. Федеральный перечень учебников, утверждённых, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования ( Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
7. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 30 августа2010 г. № 889. «О введении третьего часа физической культуры»;
8. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №4 имени В.В.Клочкова;
9. Учебный план МБОУ СОШ № 4 имени В.В.Клочкова;
10. Положение о рабочей программе учителя, работающего по ФГОС ООО;
11. Устав МБОУ СОШ № 4 имени В.В.Клочкова.

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

*В связи с распоряжением Правительства РФ от 30.06 2014№1165 о внедрении с января 2016 комплекса ГТО в образовательных организациях уровень физической подготовки учащихся составлялся на основе норм ГТО.*

**Главная цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен **на решение следующих задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2. Общая характеристика учебного курса**

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

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

1. **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 3 часа в неделю, 102 часа за год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**Таблица тематического распределения часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Кол-во  часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Спортивные игры | 35 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 6 | Всего часов: | 102 |

### 4. Ценностные ориентиры учебного предмета.

Ценностные ориентиры содержания начального общего образования определяются Федеральным государственным образовательным стандартом и общими представлениями о современном выпускнике начальной школы.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности, включая:

* чувство сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
* осознание ответственности человека за благосостояние общества;
* восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;
* отказ от деления на «своих» и «чужих»;
* уважение истории и культуры каждого народа.

1. Формирование психологических условий развития способности обучающихся к общению, кооперации, сотрудничеству, включая:

* доброжелательность, доверие и внимание к людям;
* готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
* уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

1. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

* принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и коллектива и стремление следовать им;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей, развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

1. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

* развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
* формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

1. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

* формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе; — готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
* критичность в отношении своих поступков и умение адекватно их оценивать;
* готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты; — целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
* жизненный оптимизм и готовность к преодолению трудностей;
* умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Основные ценности содержания образования, формируемые на уровне начального общего образования.

**Ценность мира**

* как общего дома для всех жителей Земли;
* как мирового сообщества, представленного разными национальностями;
* как принципа жизни на Земле.

**Ценность человеческой жизни** — как возможность проявлять, реализовывать человечность, положительные качества и добродетели, все ценности.

Дар слова — как возможность получать знания, общаться.

**Ценность природы** — осознание себя частью природного мира. Бережное отношение к природе как к среде обитания и выживания человека, как к источнику для переживания чувства красоты, гармонии, её совершенства.

**Ценность семьи** как общности родных и близких людей, в которой передаются язык, культурные традиции своего народа, осуществляется взаимопомощь и взаимоподдержка.

**Ценность добра** — как проявление высших человеческих способностей — любви, сострадания и милосердия.

**Ценность познания мира** — ценность научного знания, разума, осуществление стремления человека к постижению истины.

**Ценность красоты** как совершенства, гармонии, приведения в соответствие с идеалом, стремление к нему — «красота спасёт мир».

**Ценность труда и творчества** — как стремления к созидательной деятельности, нацеленной на создание условий для реализации остальных ценностей.

**Ценность свободы выбора** — как возможность совершать суждения и поступки в рамках норм, правил, законов общества.

**Ценность любви к Родине,** **народу** — как проявление духовной зрелости человека, выражающееся в осознанном желании служить Отечеству.

**Современный выпускник начальной школы — это человек:**

* любознательный, активно познающий мир;
* владеющий основами умения учиться;
* любящий родной край и свою страну;
* уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
* готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и школой;
* доброжелательный, умеющий слушать и слышать партнера, умеющий высказать свое мнение;
* выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих.

**5 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры****:*

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

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

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

***В области нравственной культуры:***

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

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

***В области эстетической культуры:***

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

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

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

***В области физической культуры:***

• владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять смешанные висы (девочки), висы согнувшись и прогнувшись (мальчики), подтягивание в висе и в висе лежа, поднимание прямых ног в висе (мальчики); опорные прыжки через козла – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см); выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках);

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

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

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

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные:**

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

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

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

**Коммуникативные:**

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

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

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.

***В области познавательной культуры:***

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

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

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

***В области нравственной культуры:***

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

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

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

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

***В области эстетической культуры:***

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

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

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

***В области нравственной культуры:***

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

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

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

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

***В области эстетической культуры:***

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

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

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

1. **Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**-** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

***Гимнастика* с *основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.

- Опорные прыжки.

- Упражнения на гимнастическом бревне

- Упражнения на гимнастической переклади­не

- Упражнения на гимнастических брусьях

***Лёгкая атлетика.***

*-* Беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения.

- Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.***

*-* *Баскетбол.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

**-** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**-** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

*-* Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

*-* Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

*-*Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

- Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс 3 ч в неделю, 102 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** | |
| **Лёгкая атлетика – 28 часов** | | | | |
| **Беговые упражнения** | | ***Овладение техникой спринтерского бега***  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе от 10 до  12 мин.  Бег на 1000 м. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Прыжковые упражнен**и**я** | | ***Овладение техникой прыжка в дли­ну***  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой прыжка в вы­соту***  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Метание малого мяча** | | ***Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  | |
| **Развитие выносливости** | | Кросс до 12 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | | Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений; представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
|  | |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | | Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Овладение организатор­скими умениями** | | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика – 21 час** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | |
| **Организующие команды и приёмы** | | ***Освоение строевых упражнений***  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | | ***Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении***  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений | |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | | ***Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами***  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | | ***Освоение и совершенствование висов и упоров***  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | |
|  | |
| **Опорные прыжки** | | ***Освоение опорных прыжков***  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | | ***Освоение акробатических упражне­ний***  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | |
| **Развитие координационных способностей** | | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей | |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | | Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | | Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | |
| **Развитие гибкости** | | Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости | |
| **Знания о физической куль­туре** | | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок | |
| **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой** | | Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | | Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | |
|  | |
| **Баскетбол – 35 часов** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности | | | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Вырывание и выбивание мяча. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей** | Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движе­ний | | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | | | |
| Краткая характеристика вида сорта  Требования к технике безопасности | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь  Правила техники безопасности | | | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения |
| Освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием, Передвижение на лыжах 3 км. | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила дистанций.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| Знания | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | | | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила сказания помощи при обморожениях и травмах |

**7. Материально-техническое**

**обеспечение учебного предмета**

1. Работа по данному курсу обеспечивается УМК: а также дополнительной литературой:

* Физическая культура: Учебник для 5-7 классов / Под редакцией М.Я.Виленского. – Москва: Издательство «Просвещение»: 2011.
* «Физическая культура в школе» научно – методический журнал;
* авторские методические разработки по разделам учебной программы;
* учебные карточки;
* наглядные пособия.

1. **Специфическое оборудование*:***

* спортивный зал, лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком);

**-** спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;

* спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки.

1. **Планируемые результаты**

***Обучающийся научится:***

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

- характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться****:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;

- проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);

• выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** | | | | | | | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | О.Т. и Т.Б. Теоретический материал. | Вводный | Т Б. Теоретический материал. Эстафеты с мячами | Знать, какие организационно-методические требования  применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения. Эстафеты с мячами | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах |  | | | | | |  | | |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением | Контрольный | ОРУ. Техника высокого старта. Ускорения до 40 метров. Эстафеты | Знать, как выполняется высокий старт и бег с ускорением. Эстафеты | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | | | | | |  | | |
| 3 | Высокий старт. Бег 30 метров | Контрольный | ОРУ. Техника высокого старта. Ускорения до 40 метров. Бег 30 метров с высокого старта. Эстафеты | Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | | | | | |  | | |
| 4 | Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Разминка в движении. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении. Знать технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | | | | |  | | | |
| 5 | Бег 60 метров с высокого старта. | Контрольный | Беговая разминка. Тестирование в беге на 60 метров с высокого старта. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении, проходит тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России |  | | | | |  | | | |
| 6 | Бег 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики) | Контрольный | Беговая разминка. Тестирование в беге на 300 и 500 метров, Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении, тестирование бега на 300м и 500м. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России |  | | | | |  | | | |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Беговая разминка. Прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Эстафеты | Знать, как проводится беговая и прыжковая разминка, техника прыжка в длину с разбега. Эстафеты | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России |  | | | | | | |  | |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. | Контрольный | Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Знать прыжковые упражнения, технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | | | | | |  | |
| 9 | Бег 6 минут | Контрольный | Беговая разминка. Тестирование в беге на 6 минут. Подвижная игра | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование бега 6 минут. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности |  | | | | | | | |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель и на дальность | Комбинированный | Повторение разминки с малыми мячами. Повторение техники метания на дальность и в цель. Подвижная игра | Знать технику метания малого мяча на дальность и в цель, выполнять разминку с мячами. Подвижная игра | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | | | | | | |  |
| 11 | Бросок набивного мяча из-за головы. Челночный бег 3 по 10 | Контрольный | Разучивание разминки со скакалкой. Тестирование метания набивного мяча и челночный бег 3 по 10. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка со скакалкой, тестирование броска набивного мяча двумя руками из-за головы и челночный бег 3 по 10. Подвижная игра | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности |  | | | |  | | | | |
| 12 | Метание малого мяча на дальность | Контрольный | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания на дальность. Подвижная игра | Знать технику метания малого мяча на дальность, выполнять разминку с мячами. Подвижная игра | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности |  | | | |  | | | | |
| 13 | Бег 1000 метров | Контрольный | Разминка беговая. Тестирование в беге на 1000 метров. Подвижная игра | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м. Подвижная игра | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности |  | | | |  | | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 14 часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | О.Т. Теоретический материал | Комбинированный | О.Т. Теоретический материал. Повторение перемещений в стойке баскетболиста. Подвижная игра | Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |  | | |  | | | | | |
| 15 | Перемещения в стойке | Комбинированный | Беговая разминка. ОРУ. Повторение перемещений в стойке баскетболиста. Подвижная игра | Выполнять беговую разминку и перемещения в стойке баскетболиста. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |  | | |  | | | | | |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча | Комбинированный | Разминка с мячами в парах. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одно рукой от плеча. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и передачи мяча от груди и одной рукой от плеча. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |  | | |  | | | | | |
| 17 | Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одно рукой от плеча. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и передачи мяча от груди и одной рукой от плеча. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |  | | |  | | | | | |
| 18 | Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одно рукой от плеча. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и передачи мяча от груди и одной рукой от плеча. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |  | | | |  | | | | |
| 19 | Ведение мяча в низкой и средней стойках на месте | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание техники ведения мяча в низкой и средней стойке. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведения мяча в низкой и средней стойках на месте. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. | Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания |  | | | |  | | | | |
| 20 | Ведение мяча в низкой и средней стойках на месте | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Повторение техники ведения мяча в низкой и средней стойке. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведения мяча в низкой и средней стойках на месте. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества |  | | | |  | | | | |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления движения | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание техники ведения мяча с изменением направления движения. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведение мяча с изменением направления движения. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | | |  | | | | |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления движения | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведение мяча с изменением направления движения. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества |  | | | |  | | | | |
| 23 | Ведение мяча без сопротивления защитника | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание техники ведения мяча без сопротивления защитника. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведение мяча без сопротивления защитника. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | | |  | | | | |
| 24 | Ведение мяча без сопротивления защитника | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание техники ведения мяча без сопротивления защитника. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведение мяча без сопротивления защитника. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества |  | | |  | | | | | |
| 25 | Броски одной рукой и двумя с места и в движении | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание техники броска одной рукой и двумя с места и в движении. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику броска одной рукой и двумя с места и в движении. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | |  | | | | | |
| 26 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | Контрольный | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, бросок. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов |  | | |  | | | | | |
| 27 | Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание нападения быстрым прорывом(1:0). Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику выполнения быстрого прорыва(1:0). Подвижная игра | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира |  | | | |  | | | | |
| **Гимнастика (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | О.Т. Теоретический материал | Комбинированный | Инструктаж по О.Т. и Т.Б.. Комплекс ОРУ. Теоретический материал. Разминка на матах. Подвижная игра | Теоретические сведения. Знать, как проводится комплекс ОРУ и разминка на матах. Подвижная игра | Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов |  | | | | |  | | | |
| 29 | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Разминка на матах. Строевые упражнения. Повторение техники кувырка вперед и назад. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ и разминка на матах, технику строевых упражнений и технику кувырка вперед и назад. Подвижная игра | Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира |  | | | | |  | | | |
| 30 | Строевые упражнения. Стойка на лопатках | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Повторение техники стойки на лопатках. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ, технику строевых упражнений и технику стойки на лопатках. Подвижная игра | Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов |  | | | | |  | | | |
| 31 | Кувырок вперед и назад | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Разминка на матах. Повторение техники кувырка вперед и назад. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ и разминка на матах. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Подвижная игра | Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира |  | | | |  | | | | |
| 32 | Комбинация по акробатике | Контрольный | Комплекс ОРУ в движении. Разминка на матах. Выполнение комбинации по акробатике. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ и разминка на матах. Комбинация по акробатике. Подвижная игра | Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира |  | | | |  | | | | |
| 33 | Упражнения на гимнастическом бревне | Комбинированный | Комплекс ОРУ в движении. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ в движении и технику упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра | Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества |  | | | |  | | | | |
| 34 | Упражнения на гимнастическом бревне | Комбинированный | Комплекс ОРУ в движении. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ в движении и технику упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира |  | | | |  | | | | |
| 35 | Упражнения на гимнастических брусьях | Комбинированный | Комплекс ОРУ в движении. Выполнение упражнений на гимнастических брусьях. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ в движении и техника упражнений на гимнастических брусьях. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества |  | | | |  | | | | |
| 36 | Упражнения на гимнастических брусьях | Комбинированный | Комплекс ОРУ в движении. Выполнение упражнений на гимнастических брусьях. Подвижная игра | Знать, как выполняется комплекс ОРУ в движении и техника упражнений на гимнастических брусьях. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира |  | | | |  | | | | |
| 37 | Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки) | Комбинированный | Разминка с набивными мячами. Упражнения в висе на низкой перекладине. Подвижная игра | Знать разминку с набивными мячами и технику упражнений в висе на низкой перекладине. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества |  | |  | | | | | | |
| 38 | Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки) | Комбинированный | Разминка с набивными мячами. Упражнения в висе на низкой перекладине. Подвижная игра | Знать разминку с набивными мячами и технику упражнений в висе на низкой перекладине. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей |  | |  | | | | | | |
| 39 | Подтягивание в висе (мальчики), из виса лежа (девочки) | Контрольный | Разминка со скакалкой. Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). Подвижная игра | Знать разминку со скакалкой. Подтягивание на результат. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 40 | Лазанье по канату, гимнастической стенке | Комбинированный | Разминка со скакалкой. Лазанье по канату и гимнастической стенке. Подвижная игра | Знать разминку со скакалкой и технику лазанья по канату и гимнастической стенке. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей |  |  | | | | | | | |
| 41 | Лазанье по гимнастической стенке и канату | Комбинированный | Разминка со скакалкой. Лазанье по канату и гимнастической стенке. Подвижная игра | Знать разминку со скакалкой и технику лазанья по канату и гимнастической стенке. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  |  | | | | | | | |
| 42 | Перелезание через гимнастического коня | Комбинированный | Упражнения с набивными мячами. Перелезание через гимнастического коня. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка с набивными мячами и тенику перелезания через гимнастического коня. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей |  |  | | | | | | | |
| 43 | Перелезание через гимнастического коня | Комбинированный | Упражнения с набивными мячами. Перелезание через гимнастического коня. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка с набивными мячами и тенику перелезания через гимнастического коня. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  |  | | | | | | | |
| 44 | Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись) | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра | Знать, как проводится комплекс ОРУ и технику опорного прыжка. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |  |  | | | | | | | |
| 45 | Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись) | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра | Знать, как проводится комплекс ОРУ и технику опорного прыжка. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах |  |  | | | | | | | |
| 46 | Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись) | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра | Знать, как проводится комплекс ОРУ и технику опорного прыжка. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |  |  | | | | | | | |
| 47 | Гимнастическая полоса препятствий | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов. Подвижная игра | Знать, как проводится комплекс ОРУ и технику прохождения гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах |  |  | | | | | | | |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий | Комбинированный | Комплекс ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов. Подвижная игра | Знать, как проводится комплекс ОРУ и технику прохождения гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |  |  | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | ТБ. Теоретический материал | Комбинированный | Инструктаж по О.Т. и Т.Б.. Теоретический материал. Подбор лыж | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах |  | | |  | | | | | |
| 50 | Скользящий шаг без палок | Комбинированный | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Повторение строевых упражнений на лыжах | Знать технику скользящего шага без палок, правила обгона на лыжне | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи |  | | |  | | | | | |
| 51 | Скользящий шаг без палок | Комбинированный | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Повторение строевых упражнений на лыжах | Знать технику скользящего шага без палок, правила обгона на лыжне | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам |  | | |  | | | | | |
| 52 | Повороты переступанием в движении | Комбинированный | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повторение поворотов на лыжах переступанием | Знать технику скользящего шага и технику поворотов переступанием | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи |  | | |  | | | | | |
| 53 | Повороты переступанием в движении | Комбинированный | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повторение поворотов на лыжах переступанием | Знать технику скользящего шага и технику поворотов переступанием | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам |  | | |  | | | | | |
| 54 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | Комбинированный | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повороты переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода и технику поворотов переступанием | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи |  | | |  | | | | | |
| 55 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | Комбинированный | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повороты переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода и технику поворотов переступанием | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам |  | | |  | | | | | |
| 56 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | Комбинированный | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повороты переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода и технику поворотов переступанием | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам |  | | |  | | | | | |
| 57 | Одновременный бесшажный ход | Комбинированный | Лыжный ход, одновременный бесшажный ход на лыжах, обгон на лыжне | Знать технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности |  | | |  | | | | | |
| 58 | Одновременный бесшажный ход | Комбинированный | Лыжный ход, одновременный бесшажный ход на лыжах, обгон на лыжне | Знать технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности |  | | | |  | | | | |
| 59 | Одновременный бесшажный ход | Комбинированный | Лыжный ход, одновременный бесшажный ход на лыжах, обгон на лыжне | Знать технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности |  | | | |  | | | | |
| 60 | Прохождение на лыжах дистанции 1 км на время | Контрольный | Прохождение дистанции 1 км на время с раздельного хода, используя разученные ходы | Знать технику разученных лыжных ходов. Правила обгона на лыжне | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями |  | | | |  | | | | |
| 61 | Подъем «лесенкой» и «полуелочкой» | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон «лесенкой» и «полуелочкой». Спуски со склона в основной стойке | Знать технику лыжных ходов, технику подъема «лесенкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями |  | | | |  | | | | |
| 62 | Подъем «лесенкой» и «полуелочкой» | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон «лесенкой» и «полуелочкой». Спуски со склона в основной стойке | Знать технику лыжных ходов, технику подъема «лесенкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями |  | | | |  | | | | |
| 63 | Подъем «лесенкой» и «полуелочкой» | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон «лесенкой» и «полуелочкой». Спуски со склона в основной стойке | Знать технику лыжных ходов, технику подъема «лесенкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями |  | | | |  | | | | |
| 64 | Торможение «плугом» | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон. Торможение «плугом». Спуски со склона в основной стойке | Знать технику лыжных ходов, технику торможения «плугом», технику спуска в основной стойке | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |  | | | |  | | | | |
| 65 | Торможение «плугом» | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон. Торможение «плугом». Спуски со склона в основной стойке | Знать технику лыжных ходов, технику торможения «плугом», технику спуска в основной стойке | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |  | | | |  | | | | |
| 66 | Торможение «плугом» | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон. Торможение «плугом». Спуски со склона в основной стойке | Знать технику лыжных ходов, технику торможения «плугом», технику спуска в основной стойке | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |  | | | | |  | | | |
| 67 | Спуски в высокой и низкой стойках | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон. Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Торможение «плугом» | Знать технику лыжных ходов, технику подъемов, технику торможений, технику спуска в высокой и низкой стойке | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |  | | | | |  | | | |
| 68 | Спуски в высокой и низкой стойках | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон. Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Торможение «плугом» | Знать технику лыжных ходов, технику подъемов, технику торможений, технику спуска в высокой и низкой стойке | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |  | | | |  | | | | |
| 69 | Спуски в высокой и низкой стойках | Комбинированный | Лыжные ходы. Подъем на склон. Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Торможение «плугом» | Знать технику лыжных ходов, технику подъемов, технику торможений, технику спуска в высокой и низкой стойке | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |  | | | |  | | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | О.Т. Теоретический материал | Комбинированный | О.Т. Теоретический материал. Повторение перемещений в стойке баскетболиста. Подвижная игра | Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 71 | Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении | Комбинированный | Разминка с мячами в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одно рукой от плеча в движении. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и передачи мяча от груди и одной рукой от плеча в движении. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 72 | Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении | Комбинированный | Разминка с мячами в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одно рукой от плеча в движении. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и передачи мяча от груди и одной рукой от плеча в движении. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 73 | Передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах | Комбинированный | Разминка с мячами в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одно рукой от плеча в движении. Передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и передачи мяча от груди и одной рукой от плеча в движении и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 74 | Передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах | Комбинированный | Разминка с мячами в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одно рукой от плеча в движении. Передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и передачи мяча от груди и одной рукой от плеча в движении и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 75 | Ведение с изменением направления и скорости | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения . Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 76 | Ведение с изменением направления и скорости | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения . Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 77 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| 78 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |  | | | | |  | | | |
| **Легкая атлетика (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | Комбинированный | Беговая разминка. Прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с места и с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра | Выполнять разминку. Знать технику прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |  | | | |  | | | | |
| 80 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | Комбинированный | Беговая разминка. Прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с места и с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра | Выполнять разминку. Знать технику прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |  | | | |  | | | | |
| 81 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | Контрольный | Беговая разминка. Прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра | Выполнять разминку. Знать технику прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |  | | | | |  | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Повторение техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках, техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |  | |  | | | | | | |
| 83 | Вырывание и выбивание мяча | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |  | |  | | | | | | |
| 84 | Вырывание и выбивание мяча | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |  | |  | | | | | | |
| 85 | Броски одной и двумя руками с места | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Техника броска одной рукой и двумя с места. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику броска одной рукой и двумя с места. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |  | |  | | | | | | |
| 86 | Броски одной и двумя руками с места | Контрольный | Повторение разминки с мячами в парах. Техника броска одной рукой и двумя с места. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику броска одной рукой и двумя с места. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 87 | Броски одной и двумя руками после ведения | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Техника броска одной рукой и двумя после ведения. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику броска одной рукой и двумя после ведения. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 88 | Броски одной и двумя руками после ведения | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Техника броска одной рукой и двумя после ведения. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику броска одной рукой и двумя после ведения. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 89 | Броски одной и двумя руками после ловли | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Техника броска одной рукой и двумя после ловли. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику броска одной рукой и двумя после ловли. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 90 | Броски одной и двумя руками после ловли | Контрольный | Повторение разминки с мячами в парах. Техника броска одной рукой и двумя после ловли. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику броска одной рукой и двумя после ловли. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 91 | Комбинация из освоенных элементов | Контрольный | Повторение разминки с мячами в парах. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Эстафеты с мячами | Выполнять разминку с мячами в парах, знать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, бросок. Эстафеты с мячами | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 92 | Нападение быстрым прорывом (1:0) | Комбинированный | Повторение разминки с мячами в парах. Нападение быстрым прорывом(1:0). Подвижная игра | Выполнять разминку с мячами в парах, знать технику выполнения быстрого прорыва(1:0). Подвижная игра | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 93 | Позиционное нападение (5:0) | Комбинированный | Разминка с мячами. Позиционное нападение 5:0 без смены позиций. Игра по упрощенным правилам | Выполнять разминку с мячами в парах, знать правила баскетбола, выполнять позиционное нападение 5:0. Подвижная игра | Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 94 | Высокий старт. Бег с ускорением | Контрольный | ОРУ. Техника высокого старта. Ускорения до 40 метров. Эстафеты | Знать, как выполняется высокий старт и бег с ускорением. Эстафеты | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам |  | |  | | | | | | |
| 95 | Высокий старт. Бег 30 метров | Контрольный | ОРУ. Техника высокого старта. Ускорения до 40 метров. Бег 30 метров с высокого старта. Эстафеты | Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | |  | | | | | | |
| 96 | Бег 60 метров с высокого старта. | Контрольный | Беговая разминка. Тестирование в беге на 60 метров с высокого старта. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении, проходит тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | |  | | | | | |
| 97 | Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Разминка в движении. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении. Знать технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | |  | | | | | |
| 98 | Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Разминка в движении. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении. Знать технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |  | | |  | | | | | |
| 99 | Бег 60 метров с высокого старта. | Контрольный | Беговая разминка. Тестирование в беге на 60 метров с высокого старта. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении, проходит тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |  | | |  | | | | | |
| 100 | Бег 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики) | Контрольный | Беговая разминка. Тестирование в беге на 300 и 500 метров, Подвижная игра | Знать, как проводится разминка в движении, тестирование бега на 300м и 500м. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |  | | |  | | | | | |
| 101 | Бег 6 минут | Контрольный | Беговая разминка. Тестирование в беге на 6 минут. Подвижная игра | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование бега 6 минут. Подвижная игра | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |  | | |  | | | | | |
| 102 | Метание малого мяча в цель и на дальность | Комбинированный | Повторение разминки с малыми мячами. Повторение техники метания на дальность и в цель. Подвижная игра | Знать технику метания малого мяча на дальность и в цель, выполнять разминку с мячами. Подвижная игра | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | |  | | | | | |
| 103 | Бросок набивного мяча из-за головы. Челночный бег 4 по 9 | Контрольный | Разучивание разминки со скакалкой. Тестирование метания набивного мяча и челночный бег 4 по 9. Подвижная игра | Знать, как проводится разминка со скакалкой, тестирование броска набивного мяча двумя руками из-за головы и челночный бег 3 по 10. Подвижная игра | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | |  | | | | | |
| 104 | Метание малого мяча на дальность | Контрольный | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания на дальность. Подвижная игра | Знать технику метания малого мяча на дальность, выполнять разминку с мячами. Подвижная игра | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | | |  | | | | |
| 105 | Бег 1000 метров | Контрольный | Разминка беговая. Тестирование в беге на 1000 метров. Подвижная игра | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м. Подвижная игра | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; | Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной |  | | | |  | | | | |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.