

ГБОУ СОШ с.Новое Усманово

Согласовано  
Председатель МО  
30.08.2019 года

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
30.08.2019 года

Утверждаю  
Директор школы  
30.08.2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5 класс  
(предмет, класс)

Муртарова А.С.  
(ФИО учителя)

Составлено на основе программы  
Комплексная программа  
физической культуры  
Ф.А. В.И. Лихач  
А.А. Зубаева

с.Новое Усманово

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, Ляха В.И, Зданевича А.А.. «Рабочие программы физическая культура 1-11 классы», (стандарты, развернутые тематические планирования) – «Учитель», 2014 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2014 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2014г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (для 5-7 классов и для 8-9 классов, автор В.И. Лях).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» и «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в процессе уроков и отдельными часами.

### **3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 классах выделяется 3 учебных часа в неделю.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
  - ✓ история физической культуры

✓ физическая культура (основные понятия)

✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

✓ физкультурно-оздоровительная деятельность

✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников 5 классов стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

#### **4. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

**Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.
- 4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;

- б) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- б) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### А). Знания о физической культуре

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр 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.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Развитие туризма в России и на Кубани.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Б). Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **В). Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*

**Организуемые команды и приёмы.**

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекач назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки.*

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

- висы согнувшись, висы

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

## **Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;



- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### ***Спортивные игры.***

#### *Баскетбол:*

##### *Специальная подготовка:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- *броски в кольцо;*
- *действия нападающего против нескольких защитников;*

#### *Волейбол.*

##### *Специальная подготовка:*

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *прием мяча после подачи;*
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### *Футболу*

##### *Специальная подготовка:*

- *передача мяча;*
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра головой;
- использование корпуса, обьгрыши сближающихся противников, финты;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

## **Г). Прикладно-ориентированная подготовка.**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

### **Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

### **Гимнастика с основами акробатики:**

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика:**

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:**

**технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе, гандболе.**

### **Баскетбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.*

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## **Футбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.*

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **Лыжная подготовка:**

*Развитие выносливости и быстроты*

-лыжные гонки; - передвижение различными способами ходов; - торможения; - подъемы; - повороты; - игры.

## **Примерное распределение программного материала**

Разделы программы	5 класс
<b>Основы знаний о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Легкая атлетика	36
Гимнастика с основами акробатики	21
Кроссовая подготовка	5
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры	22
- баскетбол	(10)

- волейбол	(12)
<b>Всего часов</b>	102

### Календарно-тематическое планирование

5 класс, всего 102 часа, 3 часа в неделю

Номер урока	Тип урока	Темы	Основные виды учебной деятельности (УУД)					Оборудование урока	Дата проведения	
			Предметные	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b> Инструктаж по ТБ на уроках. Бег по дистанции.	Освоить технику бега. Овладеть знаниями об истории физической культуры.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега. Находить информацию об истории физической культуры в интернете.	Слушать друга друга и учителя во время освоения техники. Соблюдать правила безопасности.	Следить за правильностью выполнения техники бега. Высказывать свою информацию об истории физической культуры.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
2	2	Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров	Овладеть техникой спец.беговых упражнений, спринтерского бега.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега на 30 метров	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку другу во время бега.	Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		

3	3 К	Бег 60 метров. Эстафетный бег.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. Освоить технику эстафетного бега.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.	Учиться в процессе круговой эстафеты отличать верно выполненное физическое упражнение от неверного.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
4	4	Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения.	Овладеть техникой прыжка в высоту.	Стремиться преодолевать себя во время освоения темы.	Описывать технику прыжка.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения прыжка.	Самостоятельно формулировать цель освоения прыжка.	Секундомер, эстафетные палки, беговая дорожка		
5	5 К	Прыжки в высоту на результат	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Освоить знания о влиянии л/а упражнений на организм.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Анализировать технику прыжка. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре.	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время прыжков на результат.	Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Стойки и планка для прыжка в высоту.		
6	6	Прыжки в длину с	Освоить	Оказывать	Находить	Осуществлять	Учиться	Рулетка		

		места	технику прыжка с места	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в игровой ситуации.	информацию о технике прыжка. Находить информацию об истории ФК в интернете.	контроль и оценку техники прыжка партнёра.	совместно давать эмоциональную оценку в процессе подвижной игры.			
7	7	Прыжки в длину с разбега	Овладеть техникой прыжков в длину с разбега.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжков.	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.	Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Рулетка, прыжковая яма		
8	8 <b>К</b>	Прыжки в длину с разбега на результат	Овладеть техникой Прыжка. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями при выполнении прыжков на результат.	Описывать технику прыжков с разбега	Уметь работать в группе для взаимопонимания, осуществлять взаимоконтроль в процессе прыжков.	Определять успешность выполнения прыжков в диалоге с учителем.	Рулетка, прыжковая яма		
9	9	Метания мяча в цель	Овладеть техникой метания. Освоить бег в равномерном темпе.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе метания и бега.	Описывать технику выполнения упражнений для метания.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку другу при освоении метании.	Развивать мотив и желание выполнять метание мяча для достижения наилучшего результата.	Мячи малые для метания		
10	10	Метание мяча на заданное расстояние	Приобрести опыт выполнения	Проявлять дисциплинированность,	Описывать технику выполнения	Слушать других, пытаться принимать	Оценивать и корректировать выполнение	Малые мячи для		

			метания на расстояние лучшим результатом.	трудолюбие и упорство в метаниях.	метания.	другую точку зрения при освоении метания	метания на заданное расстояние.	метания		
11	11	Метание мяча на заданное расстояние	Освоить технику метания малого мяча на заданное расстояние	Проявлять волевые качества для достижения наилучших результатов.	Составлять свой план действий по развитию ловкости.	Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях развивающих ловкость. Соблюдать правила безопасности.	Планировать, контролировать и оценивать технику метания и упражнений для развития ловкости.	Малые мячи для метания		
12	12 К	Метание мяча на дальность	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Понимать необходимость регулярных упражнений для метания для развития ловкости.	Составлять простой план порядка техники метания (разбег, отведение руки и скрестный шаг, бросок)	Проявлять взаимопомощь и поддержку во время метания.	Контролировать и оценивать технику метания, мобилизовать силы и энергию для достижения наилучшего результата в метании на дальность	Малые мячи для метания		
13	13	Челночный бег 3x10 метров.	Овладеть техникой челночного бега.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время челночного бега.	Умение моделировать свои действия в процессе координации движений.	Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.	Определять степень успешности выполнения челночного бега.	Секундомер, фишки		
14	14 К	Длительный бег 2000 метров.	Научиться преодолевать бег 2000 м. Выполнять тестовое упражнение для	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 2000 м.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при	Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 2000 м.	Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Секундомер, беговая дорожка		



			оценки уровня индивидуально го развития.	Сопереживать своим одноклассникам.	выполнения бега 2000 м.					
15	15	<b>Спортивные игры, футбол (3 часа).</b> Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Овладеть техникой удара по мячу.	Управлять своими эмоциями во время игры в футбол.	Добывать информацию из различных источников о футболе	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу во время игры, упражнений.	Составлять план выполнения подводящих упражнений удара по мячу стопой совместно с учителем.	Свисток, мячи футбольные, площадка		
16	16	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	-	-	-	-	-	-		
17	17	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	-	-	-	-	-	-		
		<b>Баскетбол (10 часов)</b>								
18	1	Стойки, передвижения, перемещения, повороты, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ.	Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Баскетбольный мяч, щиты		

19	2 К	Остановки, остановка прыжком, повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Тест - прыжок с места.	Формировать умение выполнять остановки и повороты в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок и поворотов в баскетболе и при выполнении прыжка с места.	Осмысливать правила игры в баскетбол.	Уметь выражать поддержку другу при выполнении теста по прыжку с места.	Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		
20	3	Сочетание элементов. Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. История развития баскетбола.	Расширять двигательный опыт за счет элементов передвижений в баскетболе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в овладении техникой передвижений в баскетболе.	Иметь представление о истории развития баскетбола.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол	Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		
21	4 К	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	Освоить технику ведения. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать мотив в освоении ловли и передач мяча в баскетболе.	Слушать и осознавать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь при освоении ловли и передачи мяча.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		
22	5	Ведение мяча в движении с средней высотой отскока и с изменением	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с	Баскетбольный мяч, щиты		

		направления.				баскетболе.	мячом.			
23	6	Броски мяча в движении двумя руками от головы в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.	Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		
24	7 К	Броски мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Овладеть техникой броска в баскетболе с 3-4 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения при освоении бросков в баскетболе и выполнения поднимания туловища на результат.	Уметь давать определения понятиям «техника броска», «результат».	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении броска в баскетболе.	В ходе выполнения бросков и упражнений на результат учиться объективно давать себе оценку.	Баскетбольный мяч, щиты		
25	8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков в баскетболе.	Расширять двигательный опыт при освоении тактических действий в баскетболе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в игре в баскетбол.	Уметь давать определение понятиям позиционное нападение в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие и сдержанность в игре баскетбол.	Баскетбольный мяч, щиты		
26	9	Быстрый прорыв	Расширять двигательный опыт при взаимодействии двух игроков в баскетболе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Уметь обосновывать правильность выполнения взаимодействий в баскетболе.	Доносить свою позицию до других в процессе игрового	Корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с	Баскетбольный мяч, щиты		

				ними общий язык в игровой ситуации.		взаимодействия.	правилами игры в баскетбол.			
27	1 0 К	Учебная игра	Овладеть игрой в баскетбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями во время игры в баскетбол и при выполнении прыжка с места на результат.	Добывать информацию из различных источников о правилах игры в баскетбол.	Слушать друг друга и учителя во время игры в баскетбол.	Принимать адекватные действия в игровой деятельности.	Баскетбольный мяч, щиты		

### Гимнастика (18 часов)

<b>Гимнастика (18 часов)</b>									
28-29 (2) Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке	Освоить строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении строевых упражнений.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию об истории гимнастики.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции при выполнении строевых упражнений. Соблюдать правила безопасности.	Составлять план действий по освоению строевых упражнений.				
30-33 (4) Кувырок вперед в стойку на лопатках	Овладеть строевыми упражнениями, кувырок, стойку на лопатках. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального	Развивать сопереживани еза сверстников при выполнении кувырка вперед на результат.	Уметь выделять необходимую информацию о строевых упражнениях.	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе овладения гимнастических упражнений.	Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении наклона вперед.				

	развития.								
34-35 (2) Кувырок назад в полушпагат	Выполнять кувырки назад, целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности в процессе освоения тем	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об общеразвивающих упражнениях.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении тем.	Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.				
36 (1) Общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа	Выполнять общеразвивающие упражнения воздействующие на развитие физических качеств.	Осознавать влияние общеразвивающих упражнений на формирование красивого тела и правильной осанки.	Описывать комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Уметь вносить коррективы при неправильном выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без		Мячи, скакалки		
37-39 (3) Мост из положения стоя без помощи	Освоить подводящие упражнения и мост	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении упражнений.	Уметь обосновывать правильность выполнения упражнений	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на матах .	Определять последовательность выполнения упражнения.				
40 (1) Мост. Наклоны вперед	-	-	-	-	-				
41-42 (2) Лазание по канату	Освоить технику лазания на канат	Развивать коллективизм, взаимопонимание и смелость при изучении	Уметь обосновывать правильность и сочетание техники, последовательность и	Развивать умение взаимодействовать с учениками и учителем	Определять конкретность в согласованности движений в технике лазания на канат		Канат для лазаний		

		данной темы	безопасность						
43-44 (2) Опорный прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь»	Выполнять упражнения на снаряде. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов.	Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке.		Гимнастический козел		
45 (1) Прыжки через скакалку.	Выполнять опорные прыжки.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.	Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.		Скакалки, набивные мячи		
46 (1) Упражнения в висе из положения стоя и лежа	Освоить упражнения с повышенной амплитудой.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций при развитии силы	Описывать технику упражнений на силу с повышенной амплитудой.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения ОРУ.	Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.		Турник		
47-48 (2) Прыжок согнув ноги мальчики, (козел в ширину, высота 100-115 см); девочки, прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см)	Овладеть упражнениями и техникой, развивая быстроту и ловкость	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе выполнения прыжка.	Описывать технику прыжка, с полседовательностью.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в опорном прыжке.	Составлять комбинацию прыжка самостоятельно.		Гимнастическая стенка, козел гимнастический		
<b>Лыжная подготовка</b>	Овладеть ТБ на	Проявлять	Осознавать	Уметь	Осознавать, то				

(18 часов) 49 (1) ТБ на уроках лыжной подготовки	уроках по лыжному спорту	дисциплинированность, трудолюбие	познавательную задачу в процессе освоения ТБ.	формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при ознакомлении с видом спорта.	какие пункты освоены и какие еще нужно освоить для занятия лыжами.					
50 (1) Скольльзящий шаг	Выполнять технику передвижения на лыжах, воздействующий на развитие физических качеств.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам во время освоения темы.	Описывать технику передвижения	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Проявлять волевые усилия при освоении общеразвивающих упражнений и техники.					
51 (1) Попеременный двухшажный ход	Освоить технику хода. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении упражнений и хода.	Осуществлять четкое выполнение правильности техники хода.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения техники хода.	Составлять план по последовательному выполнению и согласованности движений в технике хода			Лыжи, палки, ботинки, экипировка, секундомер		
52 (1) Одновременный бесшажный ход	Освоить технику хода.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Осуществлять четкое выполнение правильности техники хода.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей	-	-				
53 (1) Одновременный	Освоить технику	Активно включаться в	Осуществлять четкое выполнение	Уметь вступать в диалог с учителем	-	-				





2000 метров на время

**Волейбол 13 (часов)**

36	1	Стойки и перемещения в волейболе. Инструктаж по ТБ.	Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения в процессе освоения техники передвижений в волейболе.	Анализировать технику передвижений в волейболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе овладения техникой перемещения в волейболе. Соблюдать правила безопасности.	Самостоятельно оценивать свою технику передвижений и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Волейбол мяч, сетка		
37	2	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол.	Расширять двигательный опыт при выполнении заданий в волейболе.	Признавать свои плохие поступки и добровольно отвечать за них при выполнении заданий в волейболе.	Понимать, что нужна дополнительная информация из учебников или интернета, о правилах игры в волейбол.	Уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми при выполнении упражнений в волейболе.	Контролировать и оценивать выполнения заданий в волейболе.	Волейбол мяч, сетка		
38	3	Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе.	Овладеть комбинацией из элементов техники передвижений в волейболе.	Проявлять дисциплинированность при освоении комбинаций в волейболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижений в волейболе.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении элементов в волейболе.	Понимать заданные учителем комбинации из элементов баскетбола.	Волейбол мяч, сетка		
39	4 К	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат	Освоить технику передачи мяча сверху в волейболе. Выполнять тестовое	Вырабатывать правила поведения, способствующие преодолению	Добывать информацию из различных источников о передачах в волейболе.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при выполнении наклона вперед на	Контролировать и выполнять передачи мяча по образцу, контролировать эмоции при	Волейбол мяч, сетка		

			упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	конфликта при освоении передач в волейболе и выполнении наклона вперед на результат.		результат.	выполнении упражнения на результат.			
40	5	Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе.	Овладеть передачей мяча над сеткой и через сетку в волейболе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники передачи мяча в волейболе.	Описывать технику передачи мяча через сетку в волейболе.	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды в процессе освоения передач в волейболе.	Взаимно контролировать технику передач мяча через сетку друг друга, помогать исправлять ошибки.	Волейбол мяч, сетка		
41	6	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	Овладеть игрой в волейбол.	Развивать самостоятельность и личную ответственность в игре волейбол.	Выполнять спортивно-оздоровительные действия в игре волейбол.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку друг другу в игре волейбол.	Контролировать эмоции в процессе игры.	Волейбол мяч, сетка		
42	7	Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке.	Выполнять технические действия и приемы в игровой ситуации.	Развивать личную ответственность в игре волейбол.	Уметь находить информацию о правилах игры в волейбол в интернете.	Планировать сотрудничество со сверстниками в игре волейбол.	Ставить цель, выполнять упражнения в игре правильно.	Волейбол мяч, сетка		
43	8 К	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование	Приобретать опыт в жонглировании мячом.	Оказывать бескорыстную помощь своим	Выполнять предварительный отбор источников знаний для поиска	Слушать других, пытаться принимать другую точку	Определять цель упражнений с мячами с	Волейбол мяч, сетка		

		разными мячами.		сверстникам, находить с ними общий язык в процессе выполнения бега.	новой информации о жонглировании разными мячами.	зрения при освоении челночного бега.	помощью учителя и самостоятельно			
44	9	Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом.	Приобретать опыт в метании различными мячами в цель.	Реализовывать себя в игре как личность.	Слушать и осознавать информацию о технике метания в цель.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Корректировать ошибки в процессе метания.	Волейбол мяч, сетка		
45	10	Игры и игровые задания в волейболе.	Выполнять игровые задания в волейболе.	Стремиться к физическому совершенству в игре.	Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях.	Уметь эффективно сотрудничать в игре, осуществлять взаимоконтроль.	Оценивать результат своих действий в игре.	Волейбол мяч, сетка		
46	11 К	Игры и игровые задания в волейболе. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат	Играть в волейбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями в игре волейбол.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о правилах игры в волейбол.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничество во время круговой тренировки.	Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении поднимания туловища.	Волейбол мяч, сетка		
47	12	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	Выполнять Командно-тактические действия в волейболе, легкоатлетические упражнения в беге.	Активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками при развитии скоростно-силовых качеств.	Слушать, извлекая нужную информацию о развитии скоростно-силовых качеств.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.	Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения командно-тактических действий в волейболе.	Волейбол мяч, сетка		
48	13	Подвижные игры,	Расширять	Проявлять	Описывать правила	Слушать других,	Оценивать	Волейбол		

		эстафеты с мячом и без.	двигательный опыт в подвижных играх и в эстафетах.	внимание, ловкость и быстроту во время эстафет.	подвижных игр.	пытаться принимать другую точку зрения во время игры.	результат своих действий в игре.	мяч, сетка		
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>										
49		Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль.	Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.	Признавать здоровье решающим фактором в жизни человека.	Добывать новые знания из различных источников о здоровье и здоровом образе жизни.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения о способах самоконтроля.	Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли о здоровье.	Презентация, ноутбук		
<b>Гимнастика (18 часов)</b>										
50	1	Освоение строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. История гимнастики.	Освоить строевые упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении строевых упражнений.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию об истории гимнастики.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции при выполнении строевых упражнений. Соблюдать правила безопасности.	Составлять план действий по освоению строевых упражнений.			
51	2 К	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат	Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать сопереживание сверстников при выполнении наклона вперед на результат.	Уметь выделять необходимую информацию о строевых упражнениях.	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе овладения гимнастических упражнений.	Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении наклона вперед.			
52	3	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в	Выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно	Активно включаться в общение со сверстниками	Самостоятельно находить информацию в материалах	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в	Осознавать, то какие упражнения освоены и			

		движении.	воздействующие на развитие физических качеств.	на принципах уважения, доброжелательности в процессе освоения ОРУ.	учебников об общеразвивающих упражнениях.	контакте с учителем при выполнении ОРУ.	какие еще нужно освоить.			
53	4	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.	Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами воздействующие на развитие физических качеств.	Осознавать влияние общеразвивающих упражнений на формирование красивого тела и правильной осанки.	Описывать комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Уметь вносить коррективы при неправильном выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	Мячи, скакалки		
54	5	Висы и упоры на перекладине. Спортивная гимнастика.	Освоить висы и упоры.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении опорных прыжков.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов и упоров.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.	Определять последовательность выполнения висов и упоров.	Гимнастическая перекладина		
55	6 К	Опорный прыжок через козла. Поднимание туловища – тест.	Выполнять упражнения на снаряде. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов.	Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Гимнастический козел		
56	7	Акробатические	Выполнять	Оказывать	Уметь находить	Уметь	Вносить	Гимнасти		

		упражнения. Художественная гимнастика.	акробатические упражнения.	бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	информацию о художественной гимнастике.	эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.	необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	ческие маты, мячи.		
57	8	Аэробика. Акробатические упражнения.	Освоить элементы аэробики.	Осознание влияния занятий аэробикой на формирование красивого телосложения и правильной осанки.	Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль	Составлять план действий по освоению танцевальных упражнений.	Гимнастические маты, мячи		
58	9	Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Проявлять внимание, ловкость и быстроту во время упражнений на снарядах.	Добывать информацию из различных источников о гимнастических упражнениях на скамье, бревне, стенке.	Планировать сотрудничество со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений.	В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Гимнастические маты, скамья, бревно, стенка		
59	10 К	Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат	Освоить прыжки с гимнастического мостика. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка с места.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе гимнастических	Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении прыжка.	Гимнастический мостик		

			развития.	настроение в процессе освоения прыжков.		прыжков.				
60	11	Лазанье по канату, лестнице.	Выполнять лазание по канату.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.	Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выразить поддержку другу.	Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Гимнастический канат		
61	12 К	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.	Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.	Гантели, перекладина.		
62	13	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Выполнять опорные прыжки.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.	Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Скакалки, набивные мячи		
63	14	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	Освоить упражнения с повышенной амплитудой.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций при развитии гибкости.	Описывать технику общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения ОРУ.	Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.			
64	15	Упражнения с партнером,	Овладеть упражнениями с	Проявлять волевое	Описывать технику	Уметь учитывать разные мнения и	Составлять комбинации из	Гимнастическая		

		акробатические, на стенке.	партнером.	усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	упражнений с партнером, акробатические и на стенке.	согласовывать различные позиции в акробатике.	разученных акробатических упражнений.	стенка		
65	16	Упражнения для развития силы, координации и гибкости.	Овладеть упражнениями для развития гибкости, силы, координации.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении силовых упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости, координации.	Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития силы.			
66	17	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Выполнять общеразвивающие упражнения воздействующие на развитие физических качеств.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам во время освоения ОРУ.	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Проявлять волевые усилия при освоении общеразвивающих упражнений.			
67	18	Гимнастическая полоса препятствий. Тест – наклон вперед.	Освоить гимнастическую полосу препятствий. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования.	Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Гимнастическая скамья, стенка, канат, маты		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>										
68	1	Комбинации из	Расширять	Оценивать	Уметь	Договариваться с	В диалоге с	Баскетбо		



		освоенных элементов передвижений в баскетболе.	двигательный опыт за счет передвижений в баскетболе.	ситуации и поступки в процессе выполнения комбинаций в баскетболе.	обосновывать правильность выполнения элементов ведения в баскетболе	людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща. Соблюдать правила безопасности.	учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов передвижений в баскетболе.	льный мяч, щиты		
69	2	Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе.	Овладеть техникой передачи мяча в движении баскетболе.	Понимать важность простейших видов взаимодействия с партнерами в игре баскетбол	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники передач мяча в баскетболе.	Организовывать учебное взаимодействие в группе во время передач в парах, тройках.	Давать оценку при овладении передачами в движении.	Баскетбольный мяч, щиты		
70	3 К	Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3x10	Овладеть техникой ведения мяча в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Управлять своими эмоциями при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	Описывать технику ведения мяча в баскетболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	Предположить каких результатов, могут Баскетбольный мяч, щиты достигнуть при выполнении челночного бега 3x10.			
71	4	Броски мяча с места и в движении в баскетболе.	Овладеть техникой броска в баскетболе.	Развивать готовность к сотрудничеству при выполнении	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения броска в	Планировать сотрудничество с сверстниками при освоении бросков.	Строить последовательный план выполнения бросков для	Баскетбольный мяч, щиты		

				бросков в баскетболе.	баскетболе.		достижения лучшего результата.			
72	5	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	Приобретать опыт выполнения вырывания и выбивания мяча в баскетболе.	Развивать мотив закрепления приемов защиты в баскетболе.	Описывать технику вырывания и выбивания мяча в баскетболе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь при освоении вырывания.	Самостоятельно оценивать выполнение своих упражнений и обосновывать правильность или ошибочность освоения приемов защиты в баскетболе.	Баскетбольный мяч, щиты		
73	6	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок в баскетболе.	Овладеть комбинациями из элементов в баскетболе.	Управлять своими эмоциями в освоении комбинаций в баскетболе.	Добыть информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в баскетболе.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении баскетбольных комбинаций и осуществлять взаимоконтроль.	Понимать заданные учителем комбинации из элементов баскетбола.	Баскетбольный мяч, щиты		
74	7 К	Командно-тактические действия нападения в баскетболе. Подтягивание на результат.	Освоить командно-тактические действия нападения в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Организовать учебное взаимодействие в группе во время игры в баскетбол.	Уметь обосновывать правильность выполнения тактических действий в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку другу в игре.	Контролировать и оценивать технику выполнения упражнений, мобилизовать силы и энергию для достижения наилучшего результата в подтягивании.	Баскетбольный мяч, щиты		
75	8	Нападение	Приобрести опыт	Объяснять	Моделировать	Осуществлять	Контролировать	Баскетбо		

		быстрым прорывом в баскетболе.	нападения быстрым прорывом в баскетболе.	положительные и отрицательные оценки во время игры в баскетбол.	тактику игровых действий в баскетболе.	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в игре.	быстрый отрыв, аргументировать допущенные ошибки в нападении.	льный мяч, щиты			
76	9	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Расширять двигательный опыт в игровой ситуации.	Стремиться к победе, уметь достойно проигрывать в игре в баскетбол.	Осознавать познавательную задачу при освоении действий нападающего.	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время игры.	Оценивать результат своих действий в игре.	Баскетбольный мяч, щиты			
		<b>Волейбол (7 часов)</b>									
77	1	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	Выполнять прием мяча снизу и нижнюю прямую подачу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении подачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера при освоении подачи. Соблюдать правила безопасности.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами и подачей в волейболе.	Волейбол мяч, сетка			
78	2	Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе.	Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.	Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Волейбол мяч, сетка			
79	3 К	Прямой нападающий удар в волейболе.	Освоить прямой нападающий удар.	Активно включаться в игровые	Осуществить выбор наиболее эффективных	Обеспечить бесконфликтное соперничество,	Понимать причины своего	Волейбол мяч, сетка			

		Поднимание туловища на результат	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	действия, проявлять свои положительные качества при освоении нападающего удара.	упражнений для освоения нападающего удара в волейболе.	уметь выражать поддержку другу при тестировании.	неуспеха и находить способы овладения нападающим ударом.			
80	4	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол	Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Волейбол мяч, сетка		
81	5	Командно-тактические действия нападения в волейболе.	Освоить командную тактику игры в волейбол.	Управлять своими эмоциями во время освоения тактики игры в волейбол.	Добыть информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.	Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.	Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.	Волейбол мяч, сетка		
82	6	Позиционное нападение в волейболе.	Приобрести опыт нападения в волейболе.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения в процессе освоения тактики игры волейбол.	Моделировать тактику игровых действий в волейболе.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения.	Оценивать результат своих действий в игре.	Волейбол мяч, сетка		

83	7	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Описывать комбинации в волейболе.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе.	В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.	Волейбол мяч, сетка		
----	---	--	--	---	-----------------------------------	---	---	---------------------	--	--

**Основы знаний о физической культуре (1 час)**

84		Первая помощь при травмах. Проведение банных процедур. Организация и проведение туристических походов.	Руководствовать правилами оказания первой медицинской помощи при травмах.	Формировать потребности к здоровому, образу жизни в процессе освоения знаний об оказании первой помощи и самопомощи.	Добывать новую информацию из различных источников об оказании первой помощи и самопомощи, об организации туристических походов.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничество при планировании турпохода.	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет) о проведении турпоходов.	Кусок доски, косынки, туристическое снаряжение		
----	--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

**Легкая атлетика (10 часов)**

85	1	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ.	Овладеть техникой бега с высокого старта.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости	Описывать технику высокого старта.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с	Планировать, контролировать и оценивать технику высокого	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
----	---	---	---	---	------------------------------------	---	--	-------------------------------------	--	--

				при овладении техники высокого старта.		учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности.	старта.			
86	2 К	Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки.	Освоить прыжки и многоскоки. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на 30 м.	Находить информацию о технике бега на короткие дистанции.	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения во время бега на результат.	Объяснять самому себе во время бега на результат, «что я могу?»	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
87	3	Варианты челночного бега. Название разучиваемых упражнений.	Выполнять челночный бег. Понимать названия упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
88	4	Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге.	Овладеть техникой скоростного бега.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении скоростного бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для развития скорости.	Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции при соблюдении правил соревнований в беге.	Самостоятельно оценивать результаты скоростного бега и обосновывать правильность или ошибочность.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
89	5 К	Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом.	Освоить подвижные игры с бегом. Выполнять тестовое упражнение для	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития	Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях.	Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение во время игр.	Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		

			оценки уровня индивидуального развития.	быстроты в процессе освоения бега 60 м.						
90	6	Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений.	Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений»	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.	Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
91	7	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	Овладеть техникой метания малого мяча.	Стремиться побеждать и улучшать свои результаты в освоении метания теннисного мяча.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения техники метания мяча в цель.	Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль	Уметь дозировать свою нагрузку и проявить контроль за ЧСС во время метания и бросков набивного мяча.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
92	8	Метание теннисного мяча на дальность на результат.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости при выполнении метания мяча на дальность.	Описывать технику метания на дальность.	Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы выполнить метание с лучшим результатом.	Проявлять волевые усилия при метании на результат.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		
93	9	Прыжок в высоту. Круговая эстафета.	Овладеть техникой прыжка в высоту	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	Планировать сотрудничество со сверстниками.	Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Секун домер, флажки, беговая дорожка		

94	10 К	Прыжок в высоту. Челночный бег на результат.	Овладеть техникой прыжка в высоту. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Развивать мотиви желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.	Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку другу.	В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
----	---------	--	--	--	---	--	--	-------------------------------------	--	--

**Кроссовая подготовка (8 часов)**

95	1	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	Освоить упражнения для развития выносливости и гибкости.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками при выполнении кросса.	Добывать новую информацию из различных источников о развитии гибкости.	Проявление взаимопомощи и поддержки во время прохождения дистанции. Соблюдать правила безопасности.	Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
96	2	Бег с препятствиями до 15 мин. Пионербол	Освоить технику бега с препятствиями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге с препятствиями.	Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении бега с препятствиями и осуществлять взаимоконтроль.	Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
97	3	Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол.	Овладеть техникой бега на местности, игрой в мини-футбол.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития	Описывать правила игры в мини-футбол.	Организовывать учебное взаимодействие в группе в мини-футболе.	Самостоятельно оценивать свои умения в мини-футболе и обосновывать правильность	Секундомер, флажки, беговая дорожка		



				выносливости в процессе бега на местности.			или ошибочность.			
98	4 К	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	Освоить подвижные игры с метанием. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр.	Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
99	5	Круговая тренировка. Тест - прыжок с места.	Освоить технику круговой тренировки. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в процессе круговой тренировки.	Называть простые и знакомые физические упражнения в процессе круговой тренировки.	Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра в круговой тренировке.	Объяснять самому себе во время выполнения прыжка на результат «что я могу?»	Секундомер, флажки, беговая дорожка, рулетка		
100	6	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	Освоить упражнения для развития силы.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для развития силы рук.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу	Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		
101	7 К	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест	Овладеть техникой тега до 15 мин. Выполнять тестовое упражнение для	Развивать мотив и желание развивать выносливость и гибкость в	Описывать технику упражнений для развития гибкости.	Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать	Составлять план действий выполнения бега и упражнений на гибкость с	Секундомер, флажки, беговая дорожка		

			оценки уровня индивидуального развития.	процессе освоения кросса.		поддержку друг другу	наилучшим результатом.			
102	8	Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой до 15 мин. Подведение итогов года.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.	Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Секундомер, флажки, беговая дорожка		

Итого: 102 часа

### Используемая литература и источники в образовательном процессе

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2014 г. «Учитель»	1	Пособие
Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры (УУД)	1	Пособие
Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский	1	Учебник
<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>	1	ЭОР
<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	1	ЭОР

### Планируемые результаты

Знания о физической культуре

#### Учащийся 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

***Учащийся 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, принёсших 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

**Учащийся 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.

***Учащийся 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

##### **Учащийся 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

##### **Учащийся 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 лазания, прыжков и бега, плавания;*
- *осуществлять судейство по командным (игровым) видам спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*