

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей технологии, физической
культуры, ОБЖ, искусства
Руководитель Дьякова А.Л.
Протокол № 4 от 11.01.2019

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
Стыжных А.С. А.С.
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»
Казанцева Н.И. Н.И.
Приказ № 11 от «11» 01 2019 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 5 классов

Автор - составитель:
Учитель: Дьяков В.В.
Квалификационная категория первая

р.п. Голышманово, 2019 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

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

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила*. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и плавание).

5класс (68ч)

1.Основы знаний (в процессе урока) История Олимпийского движения. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.

2.Гимнастика – 14 часов. Строевые упражнения – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два в колонну и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Лазание по канату в два приема. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Упражнения в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширины, высота 80-100см). Ритмическая гимнастика. Подготовка к сдаче ГТО.

3.Легкая атлетика – 18 часов. Низкий старт. Бег 60 м, равномерный бег до 2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину в шаге. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Эстафеты. Подготовка к сдаче ГТО.

4.Лыжная подготовка – 16 часов. Попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием; спуски с пологих склонов; передвижение на лыжах до 2,5 км. Подготовка к сдаче ГТО.

5.Спортивные игры

Баскетбол (10 часов)

Стойка игрока, передвижения. Остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.

Волейбол(5 часов)

Ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи мяча с 3-5 м. Игра «Пионербол».

Футбол(5 часов)

Стойка игрока, перемещение. Ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Учебная игра.

**Тематическое планирование по физической культуре
5 класс**

Разделы		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Гимнастика		-	14	-	-
Легкая атлетика		8	-	-	10
Лыжная подготовка		-	-	16	-
Спортивные игры	Баскетбол	8	2	-	-
	Волейбол	-	-	4	1
	Футбол	-	-	-	5

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Формы контроля	УУД
Легкая атлетика -8 часов								
1			Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Зарождение Олимпийских игр древности. Высокий старт	Вводный	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. известные участники и победители). Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением,	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров		<i>Личностные</i> : Формирование первоначальных представлений о

					специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.			значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах
2			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Стартовый разгон	Комбинированный	Высокий старт до Определяют цель возрождения Олимпийских игр. объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед. группы : без учета времени	человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и
3			Бег на короткие дистанции	Комбинированный	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м,	Уметь пробегать с максимальной		здоровье как факторах

					специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	скоростью 60 метров.		успешной учебы и социализации Формирование и
4			Бег 60 метров Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Футбол, правила игры	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовительная и специальная мед. группы : без учета времени	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные</i> <i>Познавательные:</i> формирование умений осознанного построения речевого высказывания
5				Комбини	Обучение отталкиванию в	Уметь прыгать в	Техника	высказывани

			Прыжок в длину с разбега Подготовка к сдаче ГТО	рованный	прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	я в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение
6			Метание малого мяча Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование игры футбол.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	слушать и понимать других. <i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать
7			Прыжок в длину Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	и сохранять цели и задачи учебной деятельности и Умение
8			Бег на средние дистанции Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	управлять эмоциями при общении со

								<p>сверстникам и и взрослыми Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологи ей. <i>Регулятивны е:</i> умение организовать самостоятел ьную деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

									технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.
Баскетбол 10ч									
9			Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол Стойка и передвижения игрока в баскетболе.	Вводный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			<i>Личностные</i> : Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10			Ведение мяча на месте.	Комбинированный	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
11			Остановка двумя шагами и прыжком	Комбинированный	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники стойки и передвижен		

					месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	выполнять правильно технические действия	ия игрока	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
12			Стойки и повороты в баскетболе.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		<i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
13			Передача мяча на месте	Комбинированный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий <i>Коммуникат</i>

14			ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте.	<i>ивные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и Умение
15			Броски одной и двумя руками мяча	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		объяснять ошибки <i>Регулятивные</i> е умение организовать самостоятельную деятельность
16			Ведение мяча с изменением скорости.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку

								технике выполнения Умение видеть красоту движений человека
17			Ведения мяча с изменением направления	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Личностные : Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие
18		Броска мяча в кольцо	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо		

								самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
Гимнастика 14 ч.								
19			Инструктаж по ТБ по гимнастики Акробатика. Кувырок вперед	Вводный	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		<i>Личностные</i> : Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических
20			Кувырок вперед и назад	Комбинированный	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		
21			Стойка на лопатках	Комбинированный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад,	

							стойки на лопатках	чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
22			Акробатические соединения	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
23			Акробатические соединения из 2-3 элементов	Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
24			Акробатические соединения из 4-5 элементов	Комбинированный		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	
25			Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,
26			Подтягивание в	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь выполнять комбинацию из		

			висе.		дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	разученных элементов, строевые упражнения		трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i>
27			Подтягивание в висе лежа –дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
28			Комбинация на перекладине	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки:	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций

					способностей		«5» – 19; «4» – 14; «3» – 4	и упражнений. Осмысление
29			Опорный прыжок, строевые упражнения	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) <i>Коммуникативные:</i>
30			Прыжки со скакалкой	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
31			Броски набивного мяча	Комбинированный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
32			Опорный прыжок	Комбини	Перестроение из колонны по	Уметь выполнять	Техника	упражнений.

				<p>рованный</p> <p>два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей</p>	<p>опорный прыжок, строевые упражнения</p>	<p>выполнение опорного прыжка</p>	<p><i>Регулятивные</i></p> <p>формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.</p>
--	--	--	--	---	--	-----------------------------------	--

Лыжная подготовка 16ч.								
33			Инструктаж по ТБ по лыжной подготовки Одновременный бесшажный ход	Вводный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		<i>Личностные</i> : Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной
34			Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
35			Одновременного бесшажного хода. Эстафетный бег	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	

36			Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.			отзывчивость и Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
37			Повороты переступанием	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.			<i>Метапредметные:</i> <i>Познавательные:</i> осмысление, своего двигательного
38			Спуски и подъемы	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного бесшажного хода	
39			Подъем «полуелочкой»	Комбинированный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		

					км.со сменой ходов.			о опыта.
40			Торможение «плугом»	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные:
41			Подъема «елочкой»	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		формирование способов взаимодействия со сверстниками и в парах и группах Умение объяснять
42			Прохождение дистанции 2 - 2,5км. Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	ошибки. Умение управлять эмоциями при общении Умение с
43			Спуски в средней стойке	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение

					совершенствованием пройденных ходов.			специальной терминологией.
44			Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность
45			Лыжные гонки 1 - 2км.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку
46			Круговая эстафета 13- 15	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

47			Лыжная эстафета.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности и.
48			Соревнования на дистанцию 1 км.	Комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
<i>Волейбол 5ч.</i>								
49			Инструктаж по ТБ при игре в волейбол	Вводный	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Выявление и устранение	<i>Личностные</i> : Формирован

			Стойка и перемещение в волейболе.		игровых приёмов и действий. Правила игры.	правилам, выполнять правильно технические действия	типичные ошибок в технике выполнения.	ие навыка наблюдения за своим физическим состоянием.
50			Верхняя передача мяча.	Комбинированный	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам.		Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	Развитие самостоятельности Развитие этических чувств, Формирование
51			Нижний прием мяча.	Комбинированный	Обучение приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.		Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	ие эстетических потребностей и чувств. Формирование и проявление
52			Подачи мяча.	Комбинированный	Обучение нижней прямой подачи мяча, верхней подачи мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.

						действия	я.	
53			Подвижная игра на базе волейбола	Урок-игра	Подвижная игра «пионербол» с волейбольными приемами.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	
Футбол 5 ч.								
54			Инструктаж по ТБ при игре в футбол Стойки и перемещение в футболе.	Вводный	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	<i>Личностные</i> : Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.
55			Удары по мячу.	Комбинированный	Обучение удара по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.		Выявление и устранение типичные ошибок в технике выполнения.	Развитие самостоятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн
56				Комбинированный	Обучение техники ведения мяча .	Уметь играть в футбол по	Выявление и	о-

			Ведение мяча.			упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	устранение типичных ошибок в технике выполнения.	нравственной отзывчивости и формировании
57			Отбор мяча.	Комбинированный	Обучение технике отбора мяча.		Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,
58			Игра в футбол по основным правилам.	Урок-игра	Игра в футбол.	Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия	Выявление и устранение типичных ошибок в технике выполнения.	
Легкая атлетика – 10 часов								
59			Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой Прыжки в высоту способом	Вводный	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные	Уметь прыгать в высоту с разбега,		<i>Личностны:</i> Развитие этических чувств, доброжелате

			«перешагивания» Подготовка к сдаче ГТО		беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств			льности и эмоциональн о-
60			Прыжки в высоту способом «перешагивания» Подготовка к сдаче ГТО	Комбини рованный	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		нравственно й отзывчивост и, понимания и сопереживан
61			Прыжки в высоту способом «перешагивания» Подготовка к сдаче ГТО	Комбини рованный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		ия чувствам других людей. Формирован ие эстетических
62			Прыжки в высоту способом «перешагивания» Подготовка к сдаче ГТО	Комбини рованный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагив ания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80	потребносте й, ценностей и чувств. <i>Метапредме тные:</i> Формирован ие способов позитивного взаимодейст вия со сверстникам

							подготовит ельная и спец. группа (техника прыжка).	и в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстникам и и взрослыми, сохранять хладнокрови е, сдержанност ь, рассудитель ность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли
63			Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Подготовка к сдаче ГТО	Комбини рованный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовит ельная и специальна я мед. группы : без учета времени	
64			Метание малого мяча на дальность Подготовка к	Комбини рованный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью,		

			сдаче ГТО		Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	метать малый мяч.		в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность. Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Умение планировать собственную деятельность. Умение видеть
65			Метание малого мяча	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
66			Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега Подготовка к сдаче ГТО	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 340-300-260 Девочки: 300-260-220 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
67			Бросок набивного	Комбини	Специальные беговые	Уметь бросать		

			мяча (2 кг.)	рованный	упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	набивной мяч из – за головы		красоту движений человека.
68			Кроссовая подготовка 1 км.	Комбинированный	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.		Бег 1 км. Основная группа: на время Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	