

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР



(подпись)

МОУ Загорненской СОШ

(название организации)

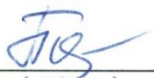
Г.А.Демкина

(И.О. Фамилия)

« 09 » _____ июля 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО



(подпись)

МОУ Загорненской СОШ

(название организации)

Л.И.Попова

(И.О. Фамилия)

« 02 » _____ июля 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



(подпись)

М.П.

СОШ

МОУ Загорненской СОШ

(название организации)

И.Б.Огурцов

(И.О. Фамилия)

Приказ от « 23 » _____ июля 20 18 г. № 121

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Загорненская средняя общеобразовательная школа», села Загорная Селитьба, Свободненского района, Амурской области

Мех Карины Михайловны, учителя физической культуры

по физической культуре, 5 класс

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей,
протокол от 02.07.2018 г. № 5

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа по физической культуре составлена с использованием **нормативно-правовой базы:**

1. Закона 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года.

2. На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 17 декабря 2010 года № 1897.

3. На основании разработанного Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Загорненская средняя общеобразовательная школа» реализующая программы общего образования, утвержденного приказом директора от 30.05.2017 года № 92.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 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.

Метапредметные результаты:

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

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

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

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

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

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

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

II. Содержание рабочей программы

Физическая культура. 5 класс

(102 часа, 3 часа в неделю)

Часть I. Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Часть II. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (в процессе урока)

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Часть III. Виды двигательной деятельности (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.

III. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Часть I. Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Часть II. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	В процессе урока

3	Часть III. Виды двигательной деятельности	102
4	Легкая атлетика	10
5	Футбол	5
6	Баскетбол	21
7	Волейбол	21
8	Лыжная подготовка	15
9	Гимнастика	20
10	Легкая атлетика	10
	ИТОГО	102

Календарно-тематическое планирование
5 класс. Физическая культура (102 часа, 3 часа в неделю)

№ п/ п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты изучения темы			Дата	
				личностные	Метапредметные: познавательные УУД (П); коммуникативные УУД (К); регулятивные УУД (Р).	предметные	Планируемая	Фактическая
Легкая атлетика (10 часов)								
1.	1/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими	<u>Р:</u> - Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - Работая по плану,	- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег,	02.09	
2.	2/2	Высокий старт (до 10–15 м)	1				04.09	
3.	3/3	бег по дистанции	1				07.09	
4.	4/4	Бег с ускорением (50–60 м)	1				09.09	
5.	5/5	Бег на результат (60 м)	1				11.09	
6.	6/6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1				14.09	
7.	7/7	Обучение подбора разбега	1				16.09	
8.	8/8	Прыжок с 7–9 шагов разбега	1				18.09	
9.	9/9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	1			21.09		

10.	10/ 10	Бег на средние дистанции	1	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П: - Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. К: - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	23.09	
Футбол (5 часов)								
11.	11/ 1	Овладение техникой передвижений	1	- активно	Р:	• владение	25.09	

		остановок, поворотов и стоек.		включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с	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		
12.	12/2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1				28.09	
13.	13/3	Овладение техникой ударов по воротам.	1				30.09	
14.	14/4	Закрепление техники владения мячом.	1				02.10	
15.	15/5	Освоение тактики игры	1				05.10	

					учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки <u>П:</u> - Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <u>К:</u> - Самостоятельн о организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					договариваться друг с другом и т.д.)			
Баскетбол (21 час)								
16.	16/ 1	Стойка и передвижения игрока	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим	Р: • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и,	• 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	07.10	
17.	17/ 2	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1				09.10	
18.	18/ 3	Остановка прыжком	1				12.10	
19.	19/ 4	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1				14.10	
20.	20/ 5	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1				16.10	
21.	21/ 6	Ведение мяча в движении шагом	1				19.10	
22.	22/ 7	Остановка двумя шагами	1				21.10	
23.	23/ 8	Ведение мяча с изменением скорости	1				23.10	
24.	24/ 9	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1				26.10	
25.	25/ 10	Бросок двумя руками снизу в движении	1				06.11	
26.	26/ 11	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	1				09.11	
27.	27/ 12	Игра в мини-баскетбол	1				11.11	
28.	28/ 13	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	11				13.11	
29.	29/ 14	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок)	1				16.11	
30.	30/ 15	Вырывание и выбивание мяча	1				18.11	

	15			сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки П: • Анализировать, сравнить, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. К: • Самостоятельн о организовывать учебное взаимодействие в группе (определять			
31.	31/ 16	Бросок одной рукой от плеча на месте	1				20.11	
32.	32/ 17	Нападение быстрым прорывом	1				23.11	
33.	33/ 18	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции	1				25.11	
34.	34/ 19	Взаимодействия двух игроков	1				27.11	
35.	35/ 20	Взаимодействия двух игроков через заслон	1				30.11	
36.	36/ 21	Бросок двумя руками от головы в движении	1				02.12	

					общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
Лыжная подготовка (15 часов)								
37.	37/ 1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Р: • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при	04.12	
38.	38/ 2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				07.12	
39.	39/ 3	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				09.12	
40.	40/ 4	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				11.12	
41.	41/ 5	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1				14.12	
42.	42/ 6	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1				16.12	
43.	43/ 7	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1				18.12	
44.	44/ 8	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 1 км	1				21.12	
45.	45/ 9	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах	1				23.12	

		2 км		целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	деятельностью, излагать их содержание; • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>П:</u> • Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <u>К:</u> • Самостоятельн о организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) <u>Р:</u> • владение умением	выполнении тестовых упражнений по физической культуре • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре		
46.	46/ 10	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием	1				25.12	
47.	47/ 11	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1				28.12	
48.	48/ 12	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «полуелочкой»	1				11.01	
49.	49/ 13	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом»	1				13.01	
50.	50/ 14	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1				15.01	
51.	51/ 15	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	1			18.01		

					осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>II:</u>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. К: - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Волейбол (21 час)

52.	52/1	Волейбол	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Р: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их	20.01	
53.	53/2	Стойка игрока	1				22.01	
54.	54/3	Передвижения в стойке	1				25.01	
55.	55/4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1				27.01	
56.	56/5	Встречные и линейные эстафеты	1				29.01	

				- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. II: • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Создавать схематические модели с выделением	в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре		
57.	57/6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	1				01.02	
58.	58/7	Подвижные игры с элементами в/б	1				03.02	
59.	59/8	Игра в мини-волейбол	1				05.02	
60.	60/9	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1				08.02	
61.	61/10	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1				10.02	
62.	62/11	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1				12.02	
63.	63/12	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1				15.02	
64.	64/13	Нижняя прямая подача с 3–6 м	1				17.02	
65.	65/14	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1				19.02	
66.	66/15	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1				22.02	

					существенных характеристик объекта.			
67.	67/ 16	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		К: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)		24.02	
68.	68/ 17	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1				26.02	
69.	69/ 18	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1				01.03	
70.	70/ 19	Игра в мини-волейбол	1				03.03	
71.	71/ 20	Игра в мини-волейбол	1				05.03	
72.	72/ 21	Игра в мини-волейбол					10.03	
Гимнастика (20 часов)								
73.	73/ 1	Висы. Строевые упражнения	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные	Р: • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных	• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами • владение навыками выполнения жизненно	12.03	
74.	74/ 2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1				15.03	
75.	75/ 3	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	1				17.03	
76.	76/ 4	Подтягивания в висе	1				19.03	
77.	77/ 5	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1				22.03	

78.	78/ 6	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • взаимодействии с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. П:	важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	02.04	
79.	79/ 7	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				05.04	
80.	80/ 8	Перестроение	1				07.04	
81.	81/ 9	ОРУ с гимнастическими палками	1				09.04	
82.	82/ 10	ОРУ с мячами	1				12.04	
83.	83/ 11	Прыжок ноги врозь	1				14.04	
84.	84/ 12	Развитие силовых способностей	1				16.04	
85.	85/ 13	Акробатика	1				19.04	
86.	86/ 14	Строевой шаг	1				21.04	
87.	87/ 15	Повороты на месте	1				23.04	
88.	88/ 16	Повороты в движении	1				26.04	
89.	89/ 17	Кувырки вперед и назад	1				28.04	
90.	90/ 18	Стойка на лопатках	1				30.04	
91.	91/ 19	Акробатические упражнения и комбинации.	1				03.05	
92.	92/ 20	Акробатические упражнения и комбинации.	1				05.05	

				• Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). • Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. • Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.			
--	--	--	--	---	--	--	--

					К: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
Легкая атлетика (10 часов)								
93.	93/1	Бег на средние дистанции	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять	Р: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми	- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	07.05	
94.	94/2	Бег в равномерном темпе (1000 м)	1				10.05	
95.	95/3	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1				12.05	
96.	96/4	Высокий старт	1				14.05	
97.	97/5	Бег с ускорением	1				17.05	
98.	98/6	Бег на результат (60 м)	1				19.05	
99.	99/7	Специальные беговые упражнения	1				21.05	
100.	100/8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1				24.05	
101.	101/9	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов	1				26.05	
102.	102/10	Метание теннисного мяча на дальность	1				28.05	

				дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки <u>II:</u> • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • Уметь определять возможные источники			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

					необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <u>К:</u> • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
--	--	--	--	--	--	--	--	--