**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1**

**тел/факс: 96-493, zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена:**  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Алиева Н.М.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г | **Принята**  **на педагогическом совете**  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Утверждена:**  Приказом от \_\_ \_\_ 2015 г №  Директор : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Просвиркина В.А. |

**РАБОЧАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5 класса**

**Составитель:** учитель физкультуры

Юдин Александр Павлович

**2015 – 2016 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на

основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
2. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012)

"Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";

1. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского., В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание, М.: «Просвещение», 2012 г.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ [М.Я Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др]; под редакцией М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г.

***Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих* целей:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
* **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности;
* **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ  
ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

**Основы физической культуры и  
здорового образа жизни**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Физкультурно-оздоровительная  
деятельность**

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы[[1]](#footnote-1),* бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*, футболе*.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ  
ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате освоения физической культуры ученик должен***

**знать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
* основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
* правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
* гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**уметь**

* составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
* выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
* регулировать физическую нагрузку;
* осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
* выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
* выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
* выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане на предмет физической культуры **в 5 классе**  выделяется  **3 учебных часа в неделю, 102 часа в год.**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частичное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе 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, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* овладение 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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***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:***

* красива (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* 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 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.

***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, 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* 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 на результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***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** 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.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, 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;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способствовать 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***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.

**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. 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.

**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), Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: 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).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 14 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 5 | Спортивные игры | 30 |
| 6 | Лыжные гонки | 18 |
|  | итого | 102 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | I  четверть | II  четверть | III  четверть | IV  четверть |
| 1 | Знания о физической культуре | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | 8 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 6 |  |  | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 12 | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 18 |  |
| 6 | Спортивные игры | 7 | 23 |  |  |
|  | Итого | 24 | 24 | 31 | 23 |
|  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы урока** | **Виды деятельности учащихся** | **Личностные**  **УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть – 24 часа**  **Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | |
| 1 | Высокий старт  в беге от 10 до 15 м.  История легкой  атлетики.  Инструктаж по ТБ. | Освоить технику бега с высокого старта. 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 с высокого старта. Находить информацию об истории физической культуры в интернете. | Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. | Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. Высказывать свою информацию об истории физической культуры. |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением  от 30 до 40 м. | Овладеть техникой спринтерского бега. | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. | Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. | Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. |  |  |  |
| 3 | Бег 30 м.  на результат.  Круговая  эстафета. | 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. |  |  |  |
| 4 | Скоростной бег  до 40 м. | Овладеть техникой скоростного бега. | Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега. | Описывать технику скоростного бега. | Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. | Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. |  |  |  |
| 5 | Бег 60 м. на  результат.  Влияние  легко  атлетических  упражнений  на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Овладеть знаниями о влиянии л/а упражнений на организм. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. | Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. | Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. |  |  |  |
| 6 | Метание  теннисного  мяча на  дальность.  Подвижная  игра  «Перестрелка» | Освоить технику  метания малого мяча. Овладеть подвижной игрой «Перестрелка» | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в игровой ситуации. | Находить информацию о технике метания мяча на дальность Находить информацию об истории физической культуры в интернете. | Осуществлять контроль и оценку метания мяча партнёра. | Учиться совместно давать эмоциональную оценку в процессе подвижной игры. |  |  |  |
| 7 | Метание  теннисного  мяча в цель.  Бросок  набивного  мяча (2 кг.) | Овладеть техникой  метания малого мяча. | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. | Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. | Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя. |  |  |  |
| 8 | Метание  теннисного  мяча на  дальность  на результат.  Ловля  набивного  мяча (2кг.) | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику ловли набивного мяча 2 кг. | Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. | Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. |  |  |  |
| 9 | Прыжок в  длину с  7-9 шагов  разбега.  Бег в  равномерном  темпе до  10 мин. | Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить бег в равномерном темпе. | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. | Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. | Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | | | | | | | |
| 11 | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ. | Освоить технику бега на длинные дистанции упражнений для развития гибкости. | Проявлять волевые качества для достижения наилучших результатов в беге на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости. | Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. | Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега и упражнений для развития гибкости. |  |  |  |
| 12 | Бег с препятствиями до 15 мин. Подтягивания, отжимания на результат. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Составлять простой план по освоению подтягиваний. | Проявлять взаимопомощь и поддержку  во время прохождения дистанции. | Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями, мобилизовать силы и энергию для достижения наилучшего результата в отжимании. |  |  |  |
| 13 | Бег на местности до 15 мин. Подвижные игры с прыжками. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Умение моделировать свои действия в процессе подвижных игр. | Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. | Определять степень успешности выполнения длительного бега. |  |  |  |
| 14 | Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием. | Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнения бега 1000 м. | Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. | Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат. |  |  |  |
| 15 | Круговая тренировка.  Мини – футбол. | Овладеть техникой круговой тренировки. | Управлять своими эмоциями во время игры в мини- футбол. | Добывать информацию из различных источников о круговой тренировке. | Сохранять доброжелательное отношение друг к другу во время круговой тренировки. | Составлять план выполнения круговой тренировки совместно с учителем. |  |  |  |
| 16 | Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук. | Овладеть тактикой шестиминутного бега. | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений для развития силы. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию об упражнениях для развития силы рук. | Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении упражнений для развития силы. | Оценивать и корректировать выполнение шестиминутного бега. |  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | |
| 17 | **Страницы истории.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийскогодвижения. История зарождения олимпийского движения России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Овладеть знаниями об истории физической культуры. | Развивать чувство гордости за свою Родину и российских спортсменов при ознакомлении с историей достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Находить информацию об истории физической культуры в интернете. | Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об истории физической культуры. | Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |  |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | | | | | | |
| 18 | Стойки, перемещения, 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. |  |  |  |
| 19 | Остановки и 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 друг другу при выполнении теста по прыжку с места. | Оценивать объективно свои умения в баскетболе. |  |  |  |
| 20 | 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 техники передвижений в баскетболе. | Иметь представление о истории развития баскетбола. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол | Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. |  |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте в баскетболе. Наклон вперед - на результат. | Освоить технику ловли и передач мяча. 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. |  |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча в баскетболе в движении. | 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 баскетболе. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. Челночный бег 3х10 на результат | Освоить технику ведения мяча.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе и при беге на результат. | Описывать технику ведения мяча в баскетболе. | Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. | Контролировать и оценивать выполнение бега на результат. |  |  |  |
| 24 | Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. | Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. | Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. |  |  |  |
| **II четверть – 24 часа**  **Баскетбол (10 часов)** | | | | | | | | | |
| 25 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении 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. |  |  |  |
| 26 | Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат. | 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. |  |  |  |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. | Освоить технику индивидуальной защиты. В баскетболе. | Развивать желание овладеть приемами защиты в баскетболе. | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников о технике защиты в баскетболе. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники защиты в баскетболе. | Контролировать правильное выполнение техники индивидуальной защиты. |  |  |  |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Закрепить технику ловли, передачи, ведения и броска в баскетболе. | Развивать самостоятельность и личную ответственность при закреплении упражнений в баскетболе. | Описывать технику освоенных элементов в баскетболе. | Осуществлять контроль и оценку действий партнёра при выполнении элементов в баскетболе. | Контролировать и оценивать технику выполнения упражнений, мобилизовать силы и энергию для достижения наилучшего результата. |  |  |  |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. | Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. | Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. |  |  |  |
| 30 | Тактика свободного нападения в баскетболе. Подтягивание, отжимание на результат. | Освоить тактику игры в баскетбол.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Объяснять самому себе:  «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты). | Иметь представление о тактике игры в баскетбол. | Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении тактики игры. | Определять степень успешности выполнения тестирования. |  |  |  |
| 31 | Нападение быстрым прорывом в баскетболе. | Овладеть тактикой нападения быстрым прорывом в баскетболе. | Вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие равноправному преодолению конфликта при освоении тактики игры в баскетбол. | Уметь осуществлять поиск информации о тактике игры в баскетбол с использованием Интернета. | Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в освоении нападения в баскетболе. | Контролировать быстрый отрыв, аргументировать допущенные ошибки в нападении. |  |  |  |
| 32 | Позиционное нападение без изменений 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. |  |  |  |
| 33 | Взаимодействие двух игроков в баскетболе «Отдай мяч и выйди» | Расширять двигательный опыт при взаимодействии двух игроков в баскетболе. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в игровой ситуации. | Уметь обосновывать правильность выполнения взаимодействий в баскетболе. | Доносить свою позицию до других в процессе игрового взаимодействия. | Корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры в баскетбол. |  |  |  |
| 34 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Прыжок с места на результат | 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. |  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | |
| 35 | **Познай себя. Росто - весовые показатели.** Комплексы адаптивной физической культуры. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, основы самомассажа. | Овладеть знаниями о «Физической культуре человека». | Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе при ознакомлении с комплексом адаптивной физической культуры. | Овладеть сведениями о роли адаптивной физической культуры и основами самомассажа в интернете, журналах учебниках. | Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в освоении знаний о физической культуре. | Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли о знаниях по физической культуры. |  |  |  |
| **Волейбол 13 (часов)** | | | | | | | | | |
| 36 | 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. |  |  |  |
| 37 | 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. |  |  |  |
| 38 | 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. |  |  |  |
| 39 | Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат | Освоить технику передачи мяча сверху в волейболе.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Вырабатывать правила поведения, способствующие преодолению конфликта при освоении передач в волейболе и выполнении наклона вперед на результат. | Добывать информацию из различных источников о передачах в волейболе. | Организовывать учебное взаимодействие в группе при выполнения наклона вперед на результат. | Контролировать и выполнять передачи мяча по образцу, контролировать эмоции при выполнении упражнения на результат. |  |  |  |
| 40 | 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. |  |  |  |
| 41 | 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 выражать поддержку друг другу в игре волейбол. | Контролировать эмоции в процессе игры. |  |  |  |
| 42 | 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. |  |  |  |
| 43 | Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами. | Приобретать опыт в жонглировании мячом. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе выполнения бега. | Выполнять предварительный отбор источников знаний для поиска новой информации о жонглировании разными мячами. | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении челночного бега. | Определять цель упражнений с мячами с помощью учителя и самостоятельно. |  |  |  |
| 44 | 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 техники метания в цель. | Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль. | Корректировать ошибки в процессе метания. |  |  |  |
| 45 | 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. |  |  |  |
| 46 | 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 тренировке. | Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении поднимания туловища. |  |  |  |
| 47 | 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. |  |  |  |
| 48 | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без. | Расширять двигательный опыт в подвижных играх и в эстафетах. | Проявлять внимание, ловкость и быстроту во время эстафет. | Описывать правила подвижных игр. | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения во время игры. | Оценивать результат своих действий в игре. |  |  |  |
| **III четверть -31 час**  **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | |
| 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. |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (18 часов)** | | | | | | | | | |
| 50 | Техника безопасности. Характеристика вида спорта | - знать историю лыжного спорта  - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь  - разбираться в классификации лыжных ходов | проявлять интерес к новому учебному материалу | выделять и формулировать познавательные задачи | слушать учителя, обсуждать услышанное | соблюдать технику безопасности |  |  |  |
| 51 | Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов | - запоминать имена выдающихся лыжников  - описывать технику попеременного двухшажного хода | проявлять интерес к новому учебному материалу | ставить новые задачи | взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | соблюдать технику безопасности |  |  |  |
| 52 | Техника лыжных ходов | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | ставить новые задачи | взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | планировать и регулировать свою деятельность |  |  |  |
| 53 | Знания. Техника лыжных ходов | - применять лыжные мази  - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи | взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | планировать и регулировать свою деятельность |  |  |  |
| 54 | Техника лыжных ходов | - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода | проявлять активность, выдержку, самообладание | ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи | взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | планировать и регулировать свою деятельность |  |  |  |
| 55 | Техника лыжных ходов | - описывать технику одновременного бесшажного хода | проявлять интерес к новому учебному материалу | ставить новые задачи | обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности |  |  |  |
| 56 | Техника лыжных ходов | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода | проявлять самостоятельность, активность | ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи | обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | планировать и регулировать свою деятельность |  |  |  |
| 57 | Техника лыжных ходов | - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода | проявлять активность, выдержку, самообладание | ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи | взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | проявлять уважение к товарищам по команде |  |  |  |
| 58 | Техника лыжных ходов | - описывать технику подъема «полуелочкой» | проявлять интерес к новому учебному материалу | ставить новые задачи | применять соответствующие понятия и термины | определять режим индивидуальной нагрузки |  |  |  |
| 59 | Техника лыжных ходов | - описывать технику торможения «плугом» | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости | ставить новые задачи | применять соответствующие понятия и термины | регулировать физическую нагрузку |  |  |  |
| 60 | Техника лыжных ходов | - демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом» | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | использовать  общие приёмы решения задач | обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации |  |  |  |
| 61 | Техника лыжных ходов | - описывать технику поворотов переступанием  - играть в подвижные игры на лыжах | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | ставить новые задачи | взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей |  |  |  |
| 62 | Техника лыжных ходов | - демонстрировать технику поворотов переступанием  - передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | выделять и формулировать познавательные задачи | обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей |  |  |  |
| 63 | Техника лыжных ходов | - осваивать технику лыжных ходов  - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе | проявлять силу воли, самообладание, выдержку | использовать  общие приёмы решения задач | взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей |  |  |  |
| 64 | Техника лыжных ходов | - осваивать технику лыжных ходов | владеть способами спортивной деятельности | использовать  общие приёмы решения задач | проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде | проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе |  |  |  |
| 65 | Техника лыжных ходов | - осваивать технику лыжных ходов и горной техники | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | использовать  общие приёмы решения задач | взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей |  |  |  |
| 66 | Техника лыжных ходов | - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе  - знать правила соревнований | владеть способами спортивной деятельности | выполнять контрольные упражнения | проявлять адекватные нормы поведения | вносить необходимые коррективы в двигательное действие |  |  |  |
| 67 | Техника лыжных ходов. | - проводить разминку  - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях  - значение зимних видов спорта для здоровья человека | уметь организовывать свою деятельность | планировать формы занятий | обсуждать содержание совместной деятельности | организовывать места занятий |  |  |  |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | | | | | | | |
| 68 | 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. |  |  |  |
| 69 | Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат | Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Развивать сопереживание  за 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. |  |  |  |
| 70 | Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. | Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности в процессе освоения ОРУ. | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об общеразвивающих упражнениях. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении ОРУ. | Осознавать, то, какие упражнения освоены, и какие еще нужно освоить. |  |  |  |
| 71 | 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. |  |  |  |
| 72 | 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. |  |  |  |
| 73 | 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. |  |  |  |
| 74 | Акробатические упражнения. Художественная гимнастика. | Выполнять акробатические упражнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. | Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. | Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. |  |  |  |
| 75 | 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. |  |  |  |
| 76 | 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. |  |  |  |
| 77 | Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат | Освоить прыжки с гимнастического мостика. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе освоения прыжков. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка с места. | Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе гимнастических прыжков. | Предположить каких результатов, могут достигнуть при выполнении прыжка. |  |  |  |
| 78 | 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 выражать поддержку друг другу. | Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. |  |  |  |
| 79 | 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. |  |  |  |
| **IV четверть – 23 часа**  **Гимнастика (6 часов)** | | | | | | | | | |
| 80 | 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. |  |  |  |
| 81 | 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. |  |  |  |
| 82 | Упражнения с партнером, акробатические, на стенке. | Овладеть упражнениями с партнером. | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Описывать технику упражнений с партнером, акробатические и на стенке. | Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в акробатике. | Составлять комбинации из разученных акробатических упражнений. |  |  |  |
| 83 | 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. |  |  |  |
| 84 | 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. |  |  |  |
| 85 | 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 выполнении тестирования. | Составлять план действий по освоению полосы препятствий. |  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | |
| 86 | Первая помощь при травмах. Проведение банных процедур.  Организация и проведение туристических походов. | Руководствоваться 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. |  |  |  |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | | |
| 87 | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | Овладеть техникой бега с высокого старта. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта. | Описывать технику высокого старта. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. | Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. |  |  |  |
| 88 | 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?» |  |  |  |
| 89 | 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. |  |  |  |
| 90 | Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом. | Освоить подвижные игры с бегом. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития быстроты в процессе освоения бега 60 м. | Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях. | Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение во время игр. | Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. |  |  |  |
| 91 | 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. |  |  |  |
| 92 | 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. |  |  |  |
| 93 | 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. |  |  |  |
| 94 | Прыжок в высоту. Челночный бег на результат. | Овладеть техникой прыжка в высоту.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Развивать 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 друг другу. | В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)** | | | | | | | | | |
| 95 | 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 преодоление дистанции. |  |  |  |
| 96 | 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. |  |  |  |
| 97 | Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол. | Овладеть техникой бега на местности, игрой в мини-футбол. | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности. | Описывать правила игры в мини-футбол. | Организовывать учебное взаимодействие в группе в мини-футболе. | Самостоятельно оценивать свои умения в мини-футболе и обосновывать правильность или ошибочность. |  |  |  |
| 98 | 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 преодоление дистанции 1000 м. |  |  |  |
| 99 | 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?» |  |  |  |
| 100 | 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. |  |  |  |
| 101 | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест | Овладеть техникой тега до 15 мин. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Развивать мотив и желание развивать выносливость и гибкость в процессе освоения кросса. | Описывать технику упражнений для развития гибкости. | Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу | Составлять план действий выполнения бега и упражнений на гибкость с наилучшим результатом. |  |  |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой до 15 мин. | 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. |  |  |  |

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный инвентарь, оборудование | Количество штук |
| Мячи волейбольные | 11 |
| Мячи баскетбольные | 11 |
| Мячи набивные | 4 |
| Скакалки | 11 |
| Обручи | 11 |
| Лыжи на ботинках | 15 |
| Лыжные палочки | 15 пар |
| Маты | 6 |
| Мячи для метания | 1 |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Шведская стенка | 3 |
| Перекладина | 1 |
| Конь | 1 |
| Гимнастическое бревно | 1 |
| Гимнастический мостик | 1 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**

**ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**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 мини-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;

1. [↑](#footnote-ref-1)