. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании методсовета  Протокол №\_1\_ от  «\_28\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**  на педагогическом совете  Протокол №\_\_\_1\_\_\_ от  «31\_\_»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»  Приказ №\_81\_ од  «\_31\_» \_\_\_08\_\_\_\_\_ 2015г.  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ИсхаковаФ.Ф. |

**Рабочая программа**

« Физическая культура»

5класс

( основное общее образование).

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

: . 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Примерной и авторской программы основного общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2007г),

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от02.07.201г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации . Приказ МО РФ от 09.03.2004 г .№ 1312

(ред. от 01. 02.2012 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5-9кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007 г.

**УМК обучающегося**:

 Физическая культура. 5-7 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

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

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

**задачи:**

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Cпецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов в 5 – 9 классах -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

-история физической культуры

-физическая культура (основные понятия)

-физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

-организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

-физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «спортивно-оздоровительная деятельность» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

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

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены.

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

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

**Ценностные ориентиры**:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | Лабораторные работы | |  |  | |
| Практические работы | | Контроль-ные работы |
| Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока | | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | 18 |  | 18 | | |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 19 |  | 19 | | |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 | | | 1 |
| Легкая атлетика | 21 |  | 21 | | | 4 |
| Лыжная подготовка | 17 |  | 17 | | | 1 |
| Кроссовая подготовка | 9 |  | 9 | | | 2 |
| Итого | 102 |  | 102 | | | 8 |

**Содержание учебного предмета**

Основы физической культуры и здорового образа жизни

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Физкультурно- оздоровительная деятельность

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

.Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, коорди-нации движений.

.Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

### Содержание программы

### **1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

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

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

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

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

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

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

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

*- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

*- варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- остановка двумя шагами и прыжком;*

*- повороты без мяча и с мячом;*

*- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

*- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

*- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

*- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

*- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

*- ведение мяча по прямой;*

*- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

*- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

*- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

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

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **раздела** | **Кол-во часов** | Тема урока | **Дата** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | |  | | | | | | | | | | **Оценка результатов** | **коррекция** |
| предметные | метапредметные | | | | | | | | | | |
| **1** | Легкая атлетика  Спринтерский  бег | 11 | высокий старт 10-15 м., бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Бег с флажками". Инструктаж по ТБ | 1.09 | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | | | | | | | | | Текущий |  |
| **2** |  |  | Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением 30-40 м. Круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Бег с флажками». «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО) | 3.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **3** |  |  | Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции, СБУ. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 7.09 | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **4** |  |  | Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Финиширование. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 8.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **5** |  |  | Учетный. Бег на результат (60м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра "Разведчики и часовые". | 10.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | | | | | | | | | Учетный  60м. 5-10.2-10.8-11.4(м)  10.4-10.9-11.6 |  |
| **6** | Прыжки и метание |  | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом "согнув ноги", прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч". СБУ. | 14.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **7** | Основы истории возникновения и развития олимпийского движения. |  | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростных качеств | 15.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **8** |  |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. Подвижная игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых качеств | 17.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **9** |  |  | Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 21.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | | | | | | | | | | учетный |  |
| **10** | Бег на средние дистанции |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки" | 22.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **11** |  |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки маршем". | 24.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **12** | Кроссовая  подготовка | 9 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. | 28.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | | | | | | | | Текущий |  |
| **13** | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. |  | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры "Паровозики". Развитие выносливости. | 29.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | | | | | | | | текущий |  |
| **14** |  |  | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Бег с флажками". Развитие выносливости. | 1.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **15** |  |  | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Вызов номеров". Развитие выносливости. | 5.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **16** | : оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. |  | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Команда быстроногих". Развитие выносливости. | 6.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | Научатся  выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **17** |  |  | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Через кочки и пенечки". Развитие выносливости. | 8.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **18** |  |  | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости. | 12.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **19** |  |  | Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ Подвижная игра "Пятнашки маршем". Развитие выносливости. | 13.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **20** | Гимнастика  Висы и строевые упражнения | 18 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Инструктаж по ТБ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Значение гимн. упр. для сохранения правильной осанки. | 15.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **21** | Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижная игра "Светофор". Развитие силовых способностей. | 19.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | | | | | | | Текущий | |  |
| **22** |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижная игра "Фигуры". Развитие силовых способностей. | 20.10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **23** |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра "Веревочка под ногами". Развитие силовых способностей. | 22.09 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **24** | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей. | 5.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | | | | | | | текущий | |  |
| **25** | Опорный прыжок |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра "Удочка". Развитие силовых способностей. | 9.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **26** |  |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра "Прыжки по полоскам". Развитие силовых способностей. | 10.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **27** |  |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. . Подвижная игра "Кто обгонит?". Развитие силовых способностей. | 12.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **28** | Адаптивная физическая культура |  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Развитие силовых способностей. | 16.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **29** |  |  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Удочка". Развитие силовых способностей. | 17.11 | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **30** |  |  | Учетный. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Кто обгонит?. Развитие силовых способностей | 19.11 | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | | | | | | | | | учетный | | |  |
| **31** | акробатика |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 23.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **32** | Олимпийское движение в России (СССР). |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра "Два лагеря". ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 24.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **33** |  |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра "Смена капитанов". ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 26.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **34** |  |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра "Бездомный заяц". ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей | 30.11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **35** |  |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра "Челнок". ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей | 1.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **36** |  |  | Учетный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 3.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | | | | | | учетный | | |  |
| **37** | Волейбол  Стойка, передвижения | 18 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ  . | 7.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | | | | | | Текущий | | |  |
| **38** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра "Пасовка волейболистов". | 8.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | | | | | | | текущий | | |  |
| **39** | комплексы корригирующей физической культуры. |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 10.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения  на реакцию и внимание. | | | | | | | | Текущий  (оценка) | | | |  |
| **40** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 14.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | | | | | | текущий | | | |  |
| **41** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 15.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения  на реакцию и внимание. | | | | | | | | текущий | | | |  |
| **42** | Передачи мяча сверху двумя руками |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 17.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | | | | | Текущий  (оценка) | | | |  |
| **43** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 21.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | | | | | текущий | | | |  |
| **44** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 22.12 | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | | | | | | текущий | | | |  |
| **45** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 24.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке | | | | | | | текущий | | | | |  |
| **46** | Прием мяча снизу двумя руками |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 28.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | | | | текущий | | | | | |  |
| **47** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 29.12 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | | | | текущий | | | | | |  |
| **48** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 11.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | | | | | | текущий | | | | | |  |
| **49** | Нижняя прямая подача |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 12.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. | Научатся выполнять организующие  команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | |  |
| **50** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 14.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие  команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | | | | текущий | | | | | |  |
| **51** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 18.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **52** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 19.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **53** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 21.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **54** | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи | 25.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | | |  |
| **55** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники | 26.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **56** |  |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники | 28.01 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **57** | Лыжная подготовка | 17 | Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подъем полуелочкой ,торможение «полуплугом» | 1.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| 58 |  |  | Подъем полуелочкой ,торможение «полуплугом» | 2.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **59** | Закаливание организма |  | Подъем полуелочкой ,торможение «полуплугом» | 4.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **60** |  |  | Подъем полуелочкой ,торможение «полуплугом» | 8.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **61** |  |  | Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Пройти дистанцию 800-1000м.Игра «Кто дальше прокатится» | 9.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | | |  |
| **62** |  |  | Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Пройти дистанцию 800-1000м.Игра «Кто дальше прокатится | 11.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **63** |  |  | Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Пройти дистанцию 800-1000м.Игра «Кто дальше прокатится | 15.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **64** |  |  | Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Пройти дистанцию 800-1000м.Игра «Кто дальше прокатится | 16.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **65** |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 18.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | | |  |
| **66** |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 22.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **67** |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 24.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осущесутболтвлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления об истории футбола, правилах игры в футбол. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **68** |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 25.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу. | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | | |  |
| **69** |  |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 29.02 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  ведение с изменением направления | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | | |  |
| **70** |  |  | . Равномерно пройтидистанцию1000м.Подвижная игра, эстафета .Общая выносливость | 013 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по катящемуся мячу и с места. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **71** |  |  | . Равномерно пройтидистанцию1000м.Подвижная игра, эстафета .Общая выносливость | 03.3 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по катящемуся мячу и с места | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | | |  |
| **72** |  | 5 | . Равномерно пройтидистанцию1000м.Подвижная игра, эстафета .Общая выносливость | 07.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по мячу головой  с места и в прыжке. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **73** |  |  | . Равномерно пройтидистанцию1000м.Подвижная игра, эстафета .Общая выносливость | 09.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по мячу головой  с места и в прыжке. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **74** | баскетбол | 14 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в б/б | 10.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **75** |  |  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 14.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **76** |  |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с месте. Игра в мини-б/б. Развитие координационных качеств. | 15.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся основным правилам игры в футбол., понимать, как появились первые спортивные соревнования. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **77** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | 17.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | |  | | | | | | |  |
| **78** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | 21.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **79** | Здоровье и здоровый образ жизни |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | 22.03 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | | | Текущий  (оценка) | | | | | | |  |
| **80** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости, Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 4.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | | текущий | | | | | | |  |
| **81** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 5.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | текущий | | | | | | | |  |
| **82** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 7.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | | текущий | | | | | | | |  |
| **83** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 11.04 | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **84** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 12.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | Учетный | | | | | | | | |  |
| **85** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 14.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **86** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 18.04 | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **87** |  |  | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 19.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Текущий  (оценка) | | | | | | | | |  |
| **88** | Кроссовая подготовка | 5 | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости | 21.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | текущий | | | | | | | | | |  |
| **89** | Режим дня, его основное содержание |  | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости | 25.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | текущий | | | | | | | | | |  |
| **90** |  |  | Равномерный бег 13 минут. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега. | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **91** |  |  | Равномерный бег 15 минут. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости | 26.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **92** |  |  | Равномерный бег 16 минут. ОРУ. СБУ. Бег под гору. Подвижная игра "Салки маршем". Развитие выносливости | 28.04 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **93** | Легкая атлетика | 10 |  | 3.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирование отжимание. | | |  | | | | | | | | |  |
| **94** | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья |  | Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | 5.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **95** |  |  | Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | 10.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | Текущий  (оценка) | | | | | | | | |  |
| **96** |  |  | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | 12.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **97** |  |  | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. | 13.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **98** |  |  | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Встречная эстафета (передача палочки). СБУ. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 16.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **99** |  |  | Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | 17.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **100** |  |  | Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 19.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | Учетный | | | | | | | | |  |
| **101** |  |  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 23.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | | | текущий | | | | | | | | |  |
| **102** |  |  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом "перешагивание" (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 24.05 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры. | | | текущий | | | | | | | | |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

Л.Б.Кофман., Настольная книга учителя физической культуры.-М., «Физкультура и спорт»,1998

В.И.Ковалько., Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.-М., «Вако», 2005

Ю.И.Портных., Спортивные и подвижные игры.-М., «Физкультура и спорт», 1977

Г.П.Богданов.,Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы.-М., «Просвещение»,1986

Г.П.Богданов.,Лыжный спорт в школе.-М., «Просвещение»,1975

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5-6 кл.-М., 1997

**Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение**

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Скакалки гимнастические

Перекладина навесная

Набор для метания(мячи150г,т/мячи, гранаты)

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Оборудование полосы препятствий

Скамейка для пресса

Мостик гимнастический

Конь гимнастический

Козёл гимнастический

Медбол 1 кг

Медбол 2 кг

Медбол 3кг

Комплект для прыжков в высоту

Эстафетные палочки