Филиал МАОУ «Новоатьяловская СОШ»

«Ивановская средняя общеобразовательная школа»

Юридический адрес: ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский р-н, Тюменская обл, 627050

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

Фактический адрес: ул. Новая, д. 2 «а», с. Ивановка, Ялуторовский р-н, Тюменская обл., 627048

Тел./факс 8 (34535) 92-1-31/92-1-30, e-mail: ivanovka51@mail.ru

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА****на заседании МС****Протокол № \_\_\_\_\_****от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 17\_\_ года** | **СОГЛАСОВАНА****Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_Кадырова А.И.****от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 17\_ года** | **УТВЕРЖДЕНА****Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Исхакова Ф.Ф.****Приказом от «\_\_»****\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017****№ \_\_\_\_** |

**Рабочая программа**

 **по физической культуре**

**для 5 класса**

 **Составитель:**

учитель Суковых К.В.

**2017г.**

* 1. **Предметные результаты**:
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2. Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре:**

История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

 Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеразвивающей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Приемы закаливания.Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика**

 Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника лыжных ходов.

Учебно-тренировочная деятельность

Значение учебно-тренировочной деятельности по видам спорта. Техника безопасности во время занятий.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема****(разделы)** | **Содержание** | **Характеристика основных видов** **деятельности учащихся** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности***.*** | История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Режим дня и личная гигиена. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию. |
| **2.** | Легкая атлетика и легкоатлетические упражнения. | Терминология легкой атлетики. *Бег:* корткие, средние и длинные дистанции.*Прыжки:*в длину и высоту с места и с разбега.*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель и на дальность.Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. |
| **3.** | Гимнастика с основами акробатики. | *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). | Описывают технику выполнения лазания и перелазания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |
| **4.** | Лыжная подготовка. | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника лыжных ходов. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |

**3. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ урока* | ***Название раздела.****Тема урока* |  *Планируемые результаты* | *Виды**деятельности* | *Кол-во**часов* | *Дата* |  |  |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
| 1 | **Лёгкая атлетика-11ч.**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(№24).  | Знать ТБ при занятиях лёгкой атлетикойУметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 мУметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | 1  |  |  |  |
| 2 | Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением 30-40 м. Круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Бег с флажками".  | 1 |  |  |  |
| 3 | Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции, СБУ. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 4 | Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Финиширование. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |  |  |
| 5 | Учетный. Бег на результат (60м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра "Разведчики и часовые". | 1 |  |  |  |
| (1) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – – в процессе занятий |
| 6 | 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. | Знать: о значении физической культуры. Уметь: бережно относиться к своему здоровью | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | **Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.** | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми. | 1 |  |  |  |
| 7 | 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 | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положенийУметь пробегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизмаУсваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. | 1 |  |  |  |
| 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 | 1 |  |  |  |
| 9 | Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки". | 1 |  |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки маршем". | 1 |  |  |  |
| 12 | **Кроссовая подготовка-9ч.**Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Подвижные игры "Невод". Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег 5 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 14 | Равномерный бег 5 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры "Паровозики". Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 15 | Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Бег с флажками". Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегомУметь правильно выполнять основные движения в беге | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно. | 1 |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Вызов номеров". Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 17 | Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Команда быстроногих". Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 18 | Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Через кочки и пенечки". Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 19 | Равномерный бег 5 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности (1 км). ОРУ Подвижная игра "Пятнашки маршем". Развитие выносливости. | Знать Т.Б. при бегеУметь выполнять перестроения | Формирование умения составления комплексов упражнений. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.  | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 21 | **Гимнастика-18ч.**Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Инструктаж по ТБ(№23). Подвижная игра "Запрещенное движение". Значение гимнастических упражнений. | 1 |  |  |  |
| 22 | Перестроение из колонну 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. | 1 |  |  |  |
| (2) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – – в процессе занятий |
| 23 | Перестроение из колонну 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. | Знать строение тела, основные формы дви­жения, напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении. | Умение планировать собственную деятельность. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |  |  |  |  |
| 24 | Перестроение из колонну 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. | Уметь выполнять на месте и в движении. | Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | 1 |  |  |  |
| 25 | Перестроение из колонну 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. | 1 |  |  |  |
| 26 | Учетный. Перестроение из колонну по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.  | 1 |  |  |  |
| 27 | 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. | 1 |  |  |  |
| 28 | 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. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинацииУметь выполнять перекаты и группировку. | Умение планировать собственную деятельностьУмение объяснять ошибки при выполнении упражнений | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | 1 |  |  |  |
| 29 | 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. | 1 |  |  |  |
| 30 | 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. | 1 |  |  |  |
| (3) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – в процессе занятий |
| 31 | 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. | Уметь выполнять упражнения на развитие силы | Умение планировать собственную деятельность | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов | 1 |  |  |  |
| 32 | 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 | Уметь выполнять упражнения на развитие силы Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжокУметь строится в 2 шеренги, ходить приставными шагами. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражненийУмение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивать универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств. | Овладевать логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиямОпределять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | 1 |  |  |  |
| 33 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 34 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра "Два лагеря". ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 35 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра "Смена капитанов". ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 36 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Подвижная игра "Бездомный заяц". ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 37 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра "Челнок". ОРУ . Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 38 | Учетный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 39 | **Волейбол-18 ч.**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | Знать Т.Б. при играх с мячом.  |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполненииакробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | 1 |  |  |  |
| (4) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – – в процессе занятий  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  |  |
| 40 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра "Пасовка волейболистов".  | Знать режим дня школьника. | Умение планировать собственную деятельность, | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками | 1 |  |  |  |
| 41 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".  | Уметь ударять мяч о пол и ловить его двумя руками.Уметь вести мяч на месте, ловить мяч отскочившей от пола.Уметь выполнять основную стойку и знать передвижения Уметь ловить, передавать и бросать мяч. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). | 1 |  |  |  |
| 42 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".  | 1 |  |  |  |
| 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".  | 1 |  |  |  |
| 44 | 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".  | 1 |  |  |  |
| 45 | 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".  | 1 |  |  |  |
| 46 | 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.  | 1 |  |  |  |
| 47 | 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.  | 1 |  |  |  |
| 48 | 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.  | 1 |  |  |  |
| 49. | 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. | Знать технику передвижения волейболиста | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполненияУмение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 1 |  |  |  |
| 50. | 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. | 1 |  |  |  |
| 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. | 1 |  |  |  |
| 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. | 1 |  |  |  |
| (5) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 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. | Знать о средствах закаливания. | Умение планировать собственную деятельность, | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур | 1 |  |  |  |
| 54. | 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. |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 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 нижней прямой подачи | Уметь передвигатьсяв стойке волейболистаЗнать стойку лыжника при спуске.Уметь выполнять подъём и спуск со склона. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Описывают технику передачи мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Осваивать универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Моделировать физическиенагрузки для развития основных физических качеств.Осваивать универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 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. | 1 |  |  |  |
| 57. | **Лыжная подготовка-17ч.**Инструктаж по ТБ(№25).Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подъем « полуёлочкой» ,торможение «полуплугом». | 1 |  |  |  |
| 58. | Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Пройти дистанцию 800-1000м. Игра «Кто дальше прокатится»  | 1 |  |  |  |
| 59. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Равномерно пройти дистанцию 1000м.Подвижная игра, эстафета .Общая выносливость. | 1 |  |  |  |
| 60. | Полуконьковый ход. Пройти 1км. на время. Игра «Пятнашки». Повторить изученные хода. Воспитание общей выносливости. | 1 |  |  |  |
| 61. | Попеременный и одновременный ходы | 1 |  |  |  |
| 62. | Попеременный и одновременный ходы |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 63. | Попеременный и одновременный ходы.  | Уметь передвигаться на лыжах с поворотами.Знать технику скользящего шага.Уметь управлять лыжами. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастикиОпределять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | 1 |  |  |  |
| 64. | Попеременный и одновременный ходы | 1 |  |  |  |
| 65. | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 66. | Скользящий шаг на лыжах. Спуски и подъёмы. | 1 |  |  |  |
| 67. | Скользящий шаг на лыжах. Спуски и подъёмы. | 1 |  |  |  |
| 68. | Контроль прохождения дистанций на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 69. | Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 70. | Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. | Уметь управлять лыжами. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых |  | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | 1 |  |  |  |
| (6) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – – в процессе занятий |
| 71. | Полуконьковый ход. Пройти 1км. на время. Игра «Пятнашки». Повторить изученные хода. Воспитание общей выносливости. | Знать о роли дыхания во время движения. | Умение планировать собственную деятельность. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. | 1 |  |  |  |
| 72. | Полуконьковый ход. Пройти 1км. на время. Игра «Пятнашки». Повторить изученные хода. Воспитание общей выносливости. | Уметь управлять лыжами. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | 1 |  |  |  |
| 73. | Полуконьковый ход. Пройти 1км. на время. Игра «Пятнашки». Повторить изученные хода. Воспитание общей выносливости. | 1 |  |  |  |
| (7) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – в процессе занятий. |
| 74. | **Баскетбол-14 ч**.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.  | Знать о правилах правильного питания. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. | 1 |  |  |  |
| 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 | Знать основные приёмы игры в баскетбол | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Описывают технику ведения мяча в баскетболе, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |  |  |  |
| 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. | 1 |  |  |  |
| 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 | 1 |  |  |  |
| 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 | 1 |  |  |  |
| 79. | 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 | Знать основные приёмы игры в баскетбол | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | 1 |  |  |  |
| (8) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – – в процессе занятий |
| 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. | Знать о правильном планировании занятий |  |  | Устанавливают связь между соблюдением режима дня и здоровьем человека. | 1 |  |  |  |
| 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. | Знать основные приёмы игры в баскетбол | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | 1 |  |  |  |
| 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. | 1 |  |  |  |
| 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. | Знать основные приёмы игры в баскетбол | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Описывают технику выполнения кувырков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |  |  |  |
| 84. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрёстный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 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. | 1 |  |  |  |
| 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. | 1 |  |  |  |
| 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 | Знать основные приёмы игры в баскетбол |  | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | 1 |  |  |  |
| 88. | **Кроссовая подготовка-5ч.**Равномерный бег 5 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости | Уметь преодолевать препятствия | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузокРазвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  | 1 |  |  |  |
| 89. | Равномерный бег 5 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 90. | Равномерный бег 5 минут. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 91. | Равномерный бег 5 минут. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости | Уметь преодолевать препятствия . | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Описывают технику выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |  |  |  |
| 92. | Равномерный бег 6 минут. ОРУ. СБУ. Бег под гору. Подвижная игра "Салки маршем". Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 93. | **Лёгкая атлетика-9 ч.**Инструктаж по ТБ(№24).Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| (9) | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – – в процессе занятий |
| 94. | Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | Знать о питьевом режиме при занятиях спортом. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Усваивают питьевого режима во время трениров­ки и похода | 1 |  |  |  |
| 95. | 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 |  | Умение видеть красоту движений | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | 1 |  |  |  |
| 96. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств.  |  | Умение характеризовать, выполнять задание. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти. | 1 |  |  |  |
| 97. | 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 | 1 |  |  |  |
| 98. | Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | 1 |  |  |  |
| 99. | Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 100. | 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. | Знать ТБ при занятиях лёгкой атлетикойУметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | 1 |  |  |  |
| 101-102. | 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. | Знать ТБ при занятиях лёгкой атлетикойУметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | 2 |  |  |  |