

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 г. Кондопога
Республики Карелия



«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ №1
Пиминова С.В.
Приказ №108 «30» августа 2020 г.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»
основной общеобразовательной программы основного общего образования
срок реализации: 5 лет

Разработчики:
учителя физической культуры
Пугачева О.Н.
I квалификационная категория
Миронова О.М.
I квалификационная категория
Сидоров А.П.

Обсуждена и согласована
на методическом объединении
Протокол № 1 от «30» августа 2020 г.

г.Кондопога
2020г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 г. Кондопога Республики Карелия.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897) (*Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»*).
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (*одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15*) (ред. от 28.10.2015).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 465 "Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания"
- Закон Республики Карелия от 20.12.2013 № 1755-ЗРК «Об образовании» (принят ЗС РК 19.12.2013).
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 г. Кондопоги Республики Карелия.
- Программа предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

При разработке данной программы учитывались: возможности материально-технической базы школы; климатические особенности нашего региона; приём нормативов "Президентских состязаний", участие школы в территориальной Спартакиаде школьников.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение

двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

- Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.
- Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).
- В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.
- В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.
- В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и

индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

- При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.
- В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.
- Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.
- Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В данной программе так же используются дистанционные образовательные технологии, позволяющих посредством глобальной электронной сети Интернет организовать обучение учеников, находящихся территориально в любом уголке земного шара (естественно, при наличии подключения к Интернет), или во время невозможности посещения учащихся аудиторных занятий.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»).

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;
- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;
- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Могут применяться различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость и непрерывность образовательного процесса (нет необходимости посещать занятие аудиторное, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- модульность (каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной области знаний, позволяет из выбора независимых курсов- модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным или групповым потребностям);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 340 часов (по 68 часов в 5, 6, 7, 8, 9 классах).

4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных,

метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных

физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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 четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами 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.

• **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их

выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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 (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях(мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

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, координации движений.

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

Лыжная подготовка. Развитие быстроты, силы, координации движений, выносливости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6. Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 5-9 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	50	50	50	50	50
11	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
12	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
13	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	14
14	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	12	12	12	12	12
15	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
2	Вариативная часть	18	18	18	18	18
21	Лёгкая атлетика	8	8	8	8	8
22	Спортивные игры	10	10	10	10	10
	Итого	68	68	68	68	68

**7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240

4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0

			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При разработке данной программы учитывались возможности материально-технической базы школы:

Технические средства обучения	
Музыкальный центр	
Аудиозаписи	
секундомер	
Учебно-практическое оборудование	
Бревно гимнастическое	
Козел гимнастический	
Канат для лазанья	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	
Стенка гимнастическая	
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	
Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	
Мячи: набивные весом 1-5 кг., малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	
Палка гимнастическая	

Скакалка
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Стойки и планка для прыжков в высоту
рулетка
Номера нагрудные

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 –9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебные пособия.

класс	Учебные пособия для учащихся	Методическая литература для учителя
5	<p>1.Физическая культура. 5 - 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / Виленский М.Я.,И.М. Туревский- М.: Просвещение, 2014.</p> <p>2.https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>3.https://www.gto.ru/</p> <p>4.http://www.fizkultura-vsem.ru/</p>	<p>1.Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ под редакцией Виленского М.Я.- М.: Просвещение,2014.</p> <p>2.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- Просвещение,2014.</p> <p>3. «Физическое культура и спорт» учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 5-9 классов. Байман Л.Б., Завьялов В.Г., Петрозаводск,1996 год .</p> <p>4. «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2014 г.).</p> <p>5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы». Ковалько В. И. Москва: Вако, 2005 год .</p> <p>6.«Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.-М. : Просвещение, 2011 год.</p> <p>7. « Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы». В. И. Лях.- Просвещени,2009 год.</p> <p>8. « Физкультура. 5 класс. Поурочные планы по 3- часовой программе». Виднякина А.Н. и Видякин М.В.- Волгоград, 2007 год .</p> <p>9.Интернет ресурсы. Сайт. Календарно-тематическое планирование в школе. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library и другие интернет ресурсы.</p>
6	<p>1.Физическая культура. 5 - 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / Виленский М.Я.,И.М. Туревский- М.: Просвещение, 2014.</p>	<p>1.Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы». Ковалько В. И. Москва: Вако, 2005 год .</p> <p>2.«Физическое культура и спорт»</p>

	<p>2.https://resh.edu.ru/subject/9/ 3.https://www.gto.ru/ 4.http://www.fizkultura-vsem.ru/</p>	<p>учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 5-9 классов. Байман Л.Б., Завьялов В.Г., Петрозаводск,1996 год. 3. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- Просвещение,2014. 4. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ под редакцией Виленского М.Я.- М.: Просвещение,2014.5.«Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.-М. : Просвещение, 2011 год. 6. «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2014 г.). 7.Интернет ресурсы. Сайт. Календарно-тематическое планирование в школе. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library и другие интернет ресурсы.</p>
7	<p>1.Физическая культура. 5 - 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / Виленский М.Я.,И.М. Туревский- М.: Просвещение, 2014. 2.https://resh.edu.ru/subject/9/ 3.https://www.gto.ru/ 4.http://www.fizkultura-vsem.ru/</p>	<p>1.Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы». Ковалько В. И. Москва: Вако, 2005 год. 2.«Физическое культура и спорт» учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 5-9 классов. Байман Л.Б., Завьялов В.Г., Петрозаводск,1996 год. 3. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- Просвещение,2014. 4. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ под редакцией Виленского М.Я.- М.: Просвещение,2014. 5.«Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.-М. : Просвещение, 2011 год. 6. «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2014 г.). 8.Интернет ресурсы. Сайт. Календарно-тематическое планирование в школе. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library и другие интернет ресурсы.</p>

8	<p>1.Физическая культура. 8 - 9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / Виленский М.Я.,И.М. Туревский- М.: Просвещение, 2014.</p> <p>2.https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>3.https://www.gto.ru/</p> <p>4.http://www.fizkultura-vsem.ru/</p>	<p>1.Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы». Ковалько В. И. Москва: Вако, 2005 год .</p> <p>2.«Физическое культура и спорт» учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 5-9 классов. Байман Л.Б., Завьялов В.Г., Петрозаводск,1996 год. 3. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- Просвещение,2014.</p> <p>4.«Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.-М. : Просвещение, 2011 год.</p> <p>5. «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2014 г.). 6.Интернет ресурсы. Сайт. Календарно-тематическое планирование в школе. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library и другие интернет ресурсы.</p>
---	--	---

9	<p>1.Физическая культура. 8 - 9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / Виленский М.Я.,И.М. Туревский- М.: Просвещение, 2014.</p> <p>2.https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>3.https://www.gto.ru/</p> <p>4.http://www.fizkultura-vsem.ru/</p>	<p>1.Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы». Ковалько В. И. Москва: Вако, 2005 год.</p> <p>2.«Физическое культура и спорт» учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 5-9 классов. Байман Л.Б., Завьялов В.Г., Петрозаводск,1996 год .</p> <p>3. «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2014 г.).</p> <p>4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- Просвещение,2014.</p> <p>5.«Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.-М. : Просвещение, 2011 год.</p> <p>6.Интернет ресурсы. Сайт. Календарно-тематическое планирование в школе. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library и другие интернет ресурсы.</p>
---	--	--

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОУ СОШ № 1
_____ / Макарова Н.Н.
Приказ № 128 «30» августа 2021г.

**Лист изменений и дополнений, вносимых в рабочую программу
по учебному предмету «Физическая культура» в 5 классах основной
общеобразовательной программы основного общего образования
на 2021/2022 учебный год**

Изменения в рабочую программу внесены в связи с необходимостью корректировки разделов по следующим причинам:

- отсутствием инвентаря;
- нехватка часов в 5 классе, в связи с переходом на 2х часовую программу. С внедрением данной программы стало понятно, что для полного и успешного изучения 3 разделов программы по спортивным играм не достаточно 22 часа.

1. В Пояснительной записке к рабочей программе прописано, что «при разработке данной программы учитывались: возможности материально-технической базы школы».....
С 2021 года вносим следующие изменения в раздел «Тематическое планирование»:

№ п/п	Исходная программа		Внесение изменений в программу	
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
1	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	22	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	22

2. Пункт 5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

ФИЗИЧЕСКОЕ Совершенствование:

Убираем пункт «Футбол. Игра по правилам».

Количество часов распределяем на раздел «Спортивные игры»

В программе прописываем:

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ Урока	Тема урока	Вид контроля	Оборудование	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть						
Легкая атлетика 10 часов						
1	Инструктаж ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м Специальные беговые упражнения.	текущий	Фишки	Изучают историю легкой атлетики	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
2	Техника высокого старта. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения	текущий	Фишки, секундомер	Знать правила выполнения техники высокого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: Пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
3	Контрольный урок. Тестирование бег 30 м, Бег на 60 м на результат с высокого старта.	учет	Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

4	Инструктаж ТБ. Прыжок в длину с разбега .	текущий	Рулетка, флажок, лопата, грабли.	Знать правила т.б. при выполнении прыжка в длину с разбега, правила проведения прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
5	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	текущий	Рулетка, флажок, лопата, грабли.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности -нравственной
6	Совершенствование прыжков в длину разбега. ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	текущий	Рулетка, флажок, лопата, грабли. Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
7	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель	учет	Рулетка, флажок, лопата, грабли. Малые мячи, фишки	Знать технику прыжка в длину с разбега, Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель..	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	текущий	Малые мячи, фишки.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

9	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	учет	Малые мячи, фишки, рулетка	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
10	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	учет	Секундомер, флажки	Знать технику кроссового бега, бегать кросс на время 1000м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Спортивные игры (баскетбол) 8часов

11	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. Остановка прыжком. Учет прыжок в длину с места	Учет	Журнал инструктажа, мячи. иллюстрации и	Знать, технику выполнения стойки ,перемещения и остановок игрока. знать правила тестирования в прыжках в длину с места	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять стойки ,перемещения и остановки игрока, выполнять прыжок в длину с места.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника. Остановка двумя шагами.	текущий	Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

13	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Поворот без мяча.	текущий	Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты бросков существуют, Знать, какие варианты ведения существуют	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять передачи мяча одной рукой от плеча, выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
14	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Поворот с мячом.	учет	Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости . Поворот с мячом Учет челночный бег 3*10м.с. .	учет	Баскетбольные мячи, фишки, секундомер	Знать, вести мяч с изменением направления, правила тестирования челночный бег 3*10м.с.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: вести мяч с изменением направления, выполнять челночный бег.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча.	текущий	Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок, технику вырывания и выбивания мяча	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.
17	Учет. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски в кольцо одной и двумя руками с места . Игра «10 передач»	учет	Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок. Бросок мяча в кольцо двумя одной и двумя руками с места, знать правила игры «10 передач»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, выполнять броски мяча с места одной и двумя руками, играть в игру «10 передач»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.

18	Учебно-тренировочный урок. Игра «10 передач»	текущий	Баскетбольные мячи, фишки	Знать правила игры «10 передач»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, выполнять броски мяча с места одной и двумя руками, играть в игру «10 передач»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
----	--	---------	---------------------------	---------------------------------	--	---

2 четверть

Спортивные игры (баскетбол) 2 часа

19	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения. Игровые задания 2:1, 3:1	текущий	Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
20	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	учет	Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику броска в кольцо, правила игры и как играть в мини-баскетбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять броски в кольцо уметь, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
21	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Учет бросок набивного мяча	учет	Демонстрационный материал, набивной мяч, ружетка	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, правила тестирования бросок набивного мяча	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнять бросок набивного мяча на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

22	Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине.	текущий	Маты гимнастические	Знать правила выполнения зарядки, Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка». играть в подвижную игру «Удочка»	Формирование установки на безопасный образ жизни. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
23	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	текущий	Маты гимнастические, карточки	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, правила тестирования : Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Формирование установки на безопасный образ жизни. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
24	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов акробатики.	учет	Маты гимнастические	Знать, как проводится зарядка Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост из положения лежа, технику их выполнения.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
25	Висы на гимнастических брусьях. Висы согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы(д)	текущий	Маты гимнастические, брусья	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висячем положении, подтягивание в висячем.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов.	Формирование установки на безопасный образ жизни. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.

26	Комбинация из висов на гимнастических брусьях. Упражнения в равновесии(д). висы на низкой перекладине (м)	текущий	Маты гимнастические, брусья, бревно	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе. Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках и поворот(д), висы на перекладине(м), прыжки со сменой ног.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из различных вариантов висов прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять упражнения в равновесии(д),на перекладине (м).	Формирование установки на безопасный образ жизни. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
27	Учет комбинация из висов на гимнастических брусьях.	учет	Маты гимнастические, брусья	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять комбинацию из различных вариантов висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
28	Комбинация Упражнения в равновесии (д). висы на низкой перекладине (м).	текущий	Скакалки, низкая перекладина, бревно, маты	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках и поворот(д), висы на перекладине(м), прыжки со сменой ног.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять упражнения в равновесии(д),на перекладине (м).	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
29	Учет комбинация на перекладине(м), в равновесии(д). Лазанье по канату в два приема	учет	Скакалки, низкая перекладина, бревно, маты	Знать, правила при выполнении комбинации в равновесии и на низкой перекладине..	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять комбинацию из разученных элементов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

30	Учет Опорный прыжок. Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек,	учет	Козёл в ширину, маты Скакалки, секундомер	Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись. Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.. Познавательные: выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись, прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
31	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	учет	Маты гимнастическ ие	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32	Круговая тренировка. Наклон туловища из положения сидя.	текущий	Маты, канат, набивной мяч, скакалки	Знать, как проходить станции круговой тренировки.	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

3 четверть

Лыжная подготовка 12 часов

33	Правила Т.Б. Нормативные требования по разделу лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. ОФП. Учебно-тренировочный урок.	текущий	журнал инструктажа	Знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь, разбираться в классификации лыжных ходов	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; рассказывать историю лыжного спорта и различать лыжные ходы., передвигаться на лыжах до 3 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
----	--	---------	--------------------	---	--	--

34	Попеременный двухшажный ход. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска.	текущий	Лыжный инвентарь	Знать и описывать технику попеременного двухшажного хода, выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять попеременный двухшажный ход, передвигаться на лыжах до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
35	Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом.	текущий	Лыжный инвентарь	Знать и описывать технику попеременного одновременного бесшажного хода, выявлять и устранять типичные ошибки в технике хода	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять одновременный бесшажный ход, передвигаться на лыжах до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
36	Торможение плугом. Подъем «полуёлочкой».	текущий	Лыжный инвентарь	Знать и описывать технику торможения плугом, технику подъема «полуёлочкой», выявлять и устранять типичные ошибки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять торможение плугом, подъем «полуёлочкой», передвигаться на лыжах до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
37	Повороты переступанием на спуске.	текущий	Лыжный инвентарь	Знать и описывать технику поворотов переступанием	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять повороты переступанием на спуске, передвигаться на лыжах до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

38	Учет. Одновременный бесшажный ход.	учет	Лыжный инвентарь	Знать технику поворотов переступанием на спуске	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять одновременный бесшажный ход, передвигаться на лыжах до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
39	Учет. Попеременный двухшажный ход.	учет	Лыжный инвентарь	Знать правила оценивания попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять попеременный двухшажный хода., передвигаться на лыжах до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
40	Эстафеты с использованием изученных ходов.	текущий	Лыжный инвентарь	Знать правила эстафет, технику изученных ходов	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, участвовать в эстафетах на лыжах.	Формирование установки на безопасный образ жизни. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
41	Учет торможение плугом.	учет	Лыжный инвентарь	Знать технику и правила оценивания торможения плугом	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять торможение плугом, передвигаться на лыжах до 3 км.	Формирование установки на безопасный образ жизни. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.

42	Учет поворот переступание.	учет	Лыжный инвентарь	Знать технику и правила оценивания поворота переступанием	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять торможение плугом, передвигаться на лыжах до 3 км.	Формирование установки на безопасный образ жизни. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
43	Прохождение дистанции на 1 км на время. Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов.	учет	Лыжный инвентарь	Знать, как рассчитать силы для прохождения контрольной дистанции на 1 км.	Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передвижение на лыжа с использованием попеременного и одновременного ходов, спуски и подъемы. Проходить на время 1 км на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
44	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов.	текущий	Лыжный инвентарь	Знать, когда необходимо использовать попеременный ,а когда одновременные ходы.	Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передвижение на лыжа с использованием попеременного и одновременного ходов, спуски и подъемы. Проходить на лыжах до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Спортивный игры (волейбол) 8 часов

45	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	текущий	Мячи, свисток, сетка, журнал инструктажа.	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
----	--	---------	---	--	---	--

46	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений, выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
47	Передача мяча над собой и через сетку	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
48	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя руками снизу.	учет	Мячи, свисток, сетка	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу, передачу мяча сверху двумя руками на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прием мяча двумя руками снизу., выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

49	Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки, прием мяча двумя руками снизу через сетку	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча двумя руками снизу через сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
50	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м. от сетки	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	учет	Мячи, свисток, сетка	Знать как выполнять нижнюю прямую подачу	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

52	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать правила игры в волейбол, уметь: осуществлять судейство.	Коммуникативные: умеют уважительно относиться к сопернику Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполняют правила игры, используя игру как средство активного отдыха.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	--	---------	----------------------	---	---	--

4 четверть

Волейбол (4 часа)

53	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать правила игры в волейбол, уметь: осуществлять судейство.	Коммуникативные: умеют уважительно относиться к сопернику Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполняют правила игры, используя игру как средство активного отдыха.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	--	---------	----------------------	---	---	--

54	Прямой нападающий, удар после подбрасывания мяча партнером (подводящие упражнения)	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать, как выполняется прямой нападающий удар Уметь выполнять удар в облегченных условиях	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют удар в облегченных условиях.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
----	--	---------	----------------------	--	---	--

55	Прямой нападающий, удар после подбрасывания мяча партнером (подводящие упражнения)	текущий	Мячи, свисток, сетка	Знать, как выполняется прямой нападающий удар Уметь выполнять удар в облегченных условиях	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют удар в облегченных условиях.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
----	--	---------	----------------------	--	---	--

56	Учет. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м.с., бросок и ловля малого мяча о стенку	учет	Секундомер, рулетка, арабские мячи	Знать правила тестирования(оценивания) по прыжкам в длину с места, челночного бега, броска набивного мяча.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
----	---	------	------------------------------------	--	--	--

Легкая атлетика 8 часов

61	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	текущий	Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
----	--	---------	-------------------	--	---	--

62	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. ТБ. Прыжок в длину с разбега	учет	Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила выполнения прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыгать прыжок в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
----	--	------	-------------------	--	--	---

63	Прыжок в длину с разбега.	текущий	Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
----	---------------------------	---------	---------	---	---	---

64	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега ТБ. Метание малого мяча на дальность с места.	текущий	Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега, правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
----	---	---------	-------------------------------	--	---	--

65	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	учет	Рулетка, Малые мячи, фишки	Знать технику прыжка в длину с разбега, как выполнять метание мяча с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, метать мяч на дальность с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	учет	Малые мячи, фишки	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
67	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	учет	Секундомер, флажки	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. Кроссовый бег до 15 минут.	текущий	Малые мячи, фишки	Знать, технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 15 мин, правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин, знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях