

Раздел I.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2011. –48 с. (Стандарты второго поколения).
- Письмо Департамента образования Ярославской области №2/02-10 от 12.01.06 «О рабочих программах учебных Курсов»
- Примерная программа основного общего образования по физкультуре 2012г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
ООП НОО МОУ СОШ № 10 2011 года с редакцией 2014 года приказ № 2998а от 28.05 2014 года.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач:**

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

2. Обоснование выбора примерных программ для разработки рабочей программы

Причиной выбора комплексной программы «Физического воспитания» общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Издательство «Просвещение», 2011 послужило следующее: Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию *принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа *достаточности и сообразности*, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил *«от известного к неизвестному»* и *«от простого к сложному»*, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение *межпредметных связей*, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на *усиление оздоровительного эффекта* образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под редакцией **М.Я. Виленского, И.М. Туревского, Т.Ю. Торочковой**. Данный УМК способствует достижению цели обучения по физической культуре в общеобразовательной школе, а именно формированию коммуникативной компетенции, активной жизненной позиции, навыков здорового образа жизни.

Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы входит в федеральный перечень учебников на 2014-2015 учебный год. Учебно-методический комплекс соответствует содержанию и основным концептуальным положениям новых стандартов, одобрен федеральным экспертным советом. Соответствует нормам СанПиН, предъявляемых к учебной литературе.

3. Информация о внесенных изменениях в примерную рабочую программу и их обоснование
Рабочая программа не предусматривает изучение плавательных упражнений из-за отсутствия необходимых условий. Необходимые знания по разделу «Плавание» обучающиеся получают в виде теоретических сведений. Практическая часть осуществляется в рамках Дней здоровья, во внеклассной работе. Элементы футбола изучаются в 1 и 4 четверти параллельно с лёгкой атлетикой.

Основы знаний о физической культуре даются в процессе уроков.

4. Формы организации учебного процесса

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности используются

учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целевого развития физических качеств, на уроках образовательно-тренировочной направленностью происходит формирование у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках дети обучаются способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

5. Виды и формы контроля

Для организации процесса обучения Физической культуре в начале учебного года проводится тестирование.

Для контроля предметных результатов используются тесты физического развития.

Для контроля личностных результатов используется индивидуальный контроль.

Формы контроля: устный (фронтальный опрос), письменный (тесты, терминологические диктанты, творческие задания), контроль техники, зачёт, тесты физического развития.

Раздел II. Общая характеристика учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности содержание программы включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека и включает в себя учебные темы: «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и ориентирован на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, упражнения адаптивной физкультуры для школьников, имеющих отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья; физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, направленных на совершенствование общей физической и технической подготовки; упражнения на развитие основных физических качеств и освоение жизненно важных навыков и умений, необходимых к качественному освоению различных профессий.

Раздел III. Место учебного предмета в учебном плане

На изучение данного предмета отводится 3 часа в неделю, что при 34 учебных неделях составляет 102 часа.

Раздел IV. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при передвижении;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции;

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

В области трудовой культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;

- владеть информационными жестами судьи по одному из видов спорта;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Раздел V. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды соревнований в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая подготовка как система занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Влияние занятий физической культурой на формирование воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий оздоровительной физической культурой в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз. Составление по образцу индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям: длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки. Самостоятельное тестирование физических качеств. Самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий физическими упражнениями.

Оценка техники движений. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХ ЧАСОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 5-Х КЛАССАХ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		5 Класс
1	Знания о физической культуре: - История физической культуры и её развитие в современном обществе. - Базовые понятия физической культуры. - Физическая культура человека.	3 В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности: - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. - Оценка эффективности занятий физической культурой.	3 В процессе урока
	Физическое совершенствование: -Физкультурно-оздоровительная деятельность (комплексы упражнений из современных оздоровительных систем). - Прикладно-ориентированные упражнения - Упражнения общеразвивающей направленности -Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: ✓ <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> ✓ <i>Лёгкая атлетика.</i> ✓ <i>Лыжные гонки.</i> ✓ <i>Спортивные игры</i> ✓ <i>Подвижные игры</i> ✓ <i>Плавание</i>	102 В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков 16 22 16 14 34 5
	ИТОГО	102 часа

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои примерные нормативы.

По окончании ступени учащиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются совместно с основной группой и сдают установленные контрольные нормативы в соответствии с учебной программой, исключая те контрольные упражнения, которые им запрещены в связи со спецификой их заболевания.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		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	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
		15	9,6	7,7	9,7	9,7	8,5	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	154-177	183
		14	160	180-195	210	139	158-179	192
		15	163	183-205	220	143	194	
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	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
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше	_____
		12	0	2-6	7	
		13	0	3-6	8	
		14	0	4-7	9	
		15	1	5-8	10	

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры для 5-го класса

№	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий				3
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий				3
3	Физическое совершенствование					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе занятий				3
	Спортивно-оздоровительная деятельность					102
	Гимнастика с основами акробатики		16			16
	Легкая атлетика	10			12	22
	Лыжные гонки			16		16
	Плавание				5	5
	Спортивные игры	6		4	4	14
	Подвижные игры	8	8	10	8	34
	Общеразвивающие упражнения	В процессе занятий				
	Всего	24	24	30	24	102

Раздел VI.
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2017 – 2018 учебный год **5 класс (1 четверть)**

1 четверть							
№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Домашнее задание
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)							
1	Подготовка к занятиям физической культурой.		<i>С образовательно-познавательной направленностью</i>	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие		<i>С образова</i>	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся	Тест на знание	

	дистанции.		<i>тельно-обучающей направленностью</i>	на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики».	отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по легкой атлетике.	
3	Беговые упражнения. Высокий старт.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
4	Беговые упражнения. Высокий старт.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Контроль техники выполнения высокого старта.	
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег.		<i>С образовательно-</i>	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в	Оценка скорости бега (60 м).	

			<i>тренировочной направленностью</i>	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи».	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		
7	Беговые упражнения. Эстафетный бег.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.		
8	Беговые упражнения. Соревнования		<i>С образова</i>	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений.	Оценка скорости	

			<i>тельно-тренировочной направленностью</i>	частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	бега (1000м).	
9	Беговые упражнения. Полоса препятствий		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища»	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		
10	Бросок набивного мяча.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись»	Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы.		

11	Бросок и ловля набивного мяча.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три».	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы.	Контроль техники выполнения метания набивного мяча.	
12	Метание малого мяча.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три».	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
13	Прыжковые упражнения.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений,		

			<i>нностью</i>	закрытыми глазами).	соблюдают правила безопасности.		
14	Прыжковые упражнения.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров».	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.	
15	Прыжковые упражнения.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка высоты прыжка.	
Лапта (6 часов)							
№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	
16	Игра «Русская лапта». Правила игры.		<i>С образовательно-познават</i>	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение	Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых	Тест по теме «История возникновения русской	

			<i>ельной направленностью</i>	в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту.	действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	лапты. Основные термины и правила игры».	
17	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
18	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока.	
19	Игра «Русская лапта». Удары по мячу.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча.	

					Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
20	Игра «Русская лапта». Подача мяча.		<i>С образова тельно- обучающ ей направле нностью</i>	Удары снизу. подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения ударов по мячу.	
21	Игра в русскую лапту.		<i>С образова тельно- трениров очной направле нностью</i>	Удары сверху. подача мяча. Игра в русскую лапту.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения ударов по мячу.	
Баскетбол (5 часов)							
22	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.		<i>С образова тельно- познават</i>	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока.	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых	Тест «История возникновения	

			<i>ельной направленностью</i>	Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	баскетбола. Основные термины и правила игры».	
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока.	
25	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,		

					уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
26	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Баскетбольный мяч. Свисток.	
Знания о физической культуре (1 час)							
27	Режим дня, его основное содержание		<i>С образовательно-познавательной направленностью</i>	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!»	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.		

II четверть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля
28	Комплекс упражнений утренней зарядки.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации и аутотренинга.	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля
29	Оздоровительные формы занятий в		<i>С образова</i>	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.	Осваивают упражнения, направленные на профилактику	Оценка составленного

	режиме учебного дня и учебной недели.		<i>тельно-обучающей направленностью</i>	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.	простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.	о комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.	
--	---------------------------------------	--	---	--	--	---	--

Гимнастика (18 часов)

№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	
30	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике.	

31	Организирующие команды и приемы. Висы.		<i>С образова тельно- обучающ ей направле нностью</i>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
32	Организирующие команды и приемы. Висы.		<i>С образова тельно- обучающ ей направле нностью</i>	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения перестроений.	

33	Организирующие команды и приемы. Висы.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения висов.	
34	Акробатические упражнения. Перекаты.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.		

					Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
36	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.	
37	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Стойка на лопатках. Стойка, согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	
38	Опорный прыжок.		<i>С образовательно-</i>	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и		

			<i>обучающей направленностью</i>	развитие координационных способностей.	соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		
39	Опорный прыжок.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		
40	Опорный прыжок.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		
41	Опорный прыжок.		<i>С образова</i>	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её,	Контроль техники	

			<i>тельно-тренировочной направленностью</i>	Упражнения на развитии силовых способностей.	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	выполнения опорного прыжка.	
42	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		
43	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют	Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине.	

					типичные ошибки и активно помогают их исправлению.		
44	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазание по канату (до 2 м).	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типичные ошибки и активно помогают их исправлению.		
45	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по канату.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвигание вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазание по канату (до 2 м).	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типичные ошибки и активно помогают их исправлению.		
46	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по канату.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвигание вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазание по канату (до 2 м).	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.	

					сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		
47	Ритмическая гимнастика.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения лазания по канату.	
Знания о физической культуре (1 час)							
48	Физическое развитие человека.		<i>С образовательно-познавательной направленностью</i>	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений.	Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	Контроль составленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения.	
III четверть							

Знания о физической культуре (1 час)

№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля
49	Олимпийские игры древности		<i>С образовательно-познавательной направленностью</i>	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр».

Лыжные гонки (21 час)

50	Передвижение на лыжах.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».
51	Передвижение на лыжах. Попеременный		<i>С образова</i>	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее	

	двухшажный ход.		<i>тельно-обучающей направленностью</i>	равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	
53	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		

54	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода.	
55	Передвижение на лыжах с чередованием ходов.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Передвижения с чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
56	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.		<i>С образова тельно- обучающ ей направле нностью</i>	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
57	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на		<i>С образова тельно-</i>	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Контроль техники перехода с	

	другой.		<i>тренировочной направленностью</i>	движении по дистанции 1 км.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	одного способа передвижения на другой.	
58	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
59	Повороты на лыжах.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
60	Подъемы на лыжах.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		

			<i>нностью</i>		передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
61	Подъемы на лыжах.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники выполнения подъема.	
62	Спуски на лыжах.		<i>С образова тельно- обучающ ей направле нностью</i>	Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		

63	Спуски на лыжах.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
64	Спуски на лыжах.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
65	Торможения на лыжах.		<i>С образова тельно- обучающ ей направле нностью</i>	Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники выполнения спуска и торможения.	
66	Передвижения на лыжах.		<i>С образова тельно- трениро</i>	Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		

			<i>вочной направленностью</i>		Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
67	Передвижения на лыжах.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Лыжные гонки (2км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований.	Оценка скорости передвижения на лыжах.	
68	Передвижения на лыжах		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
69	Передвижения на лыжах		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Учет времени прохождения дистанции.	
70	Передвижения на лыжах		<i>С образова</i>	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в		

			<i>тельно- трениро вочной направле нностью</i>		процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
Баскетбол (8 часов)							
№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	
71	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники ведения мяча на месте.	
72	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле</i>	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		

			<i>нностью</i>	баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
73	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники ведения мяча с изменением направления.	
74	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
75	Баскетбол. Позиционное нападение		<i>С образова тельно- трениро вочной</i>	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты:	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техники броска снизу в движении.	

			<i>направленностью</i>	выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
76	Баскетбол. Позиционное нападение.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
77	Баскетбол. Позиционное нападение		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
78	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков		<i>С образовательно-трениро</i>	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Контроль техники броска одной рукой от	

			<i>вочной направле нностью</i>		со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.	плеча с места.	
--	--	--	--	--	---	----------------	--

IV четверть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

№	Тема урока	Дата	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	
79	Самонаблюдение и самоконтроль.		<i>С образова тельно- познават</i>	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки,	Оценка качества ведения дневника	

			<i>ельной направленностью</i>	индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями.	самонаблюдения	
Волейбол (10 часов)							
80	Волейбол. Стойка игрока.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры».	
81	Волейбол. Стойка игрока.		<i>С образовательно-обучающей направленностью</i>	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		

82	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху.	
84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.		<i>С образова тельно- обучающ ей направле нностью</i>	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
85	Волейбол. Прием мяча		<i>С</i>	Приём мяча снизу двумя руками.	Описывают технику игровых	Контроль	

	снизу двумя руками.		<i>образовательнотренировочной направленностью</i>	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы.	действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	техники приема мяча снизу двумя руками.	
86	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.		<i>С образовательнотренировочной направленностью</i>	Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
87	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.		<i>С образовательнообучающей направленностью</i>	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-бм. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники приема мяча сверху двумя руками.	

88	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники нижней прямой подачи.	
89	Тактические действия. Игра по правилам.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха.		
Легкая атлетика (10 часов)							
90	Беговые упражнения. Старты из разных положений.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в		

			<i>вочной направле нностью</i>		процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
91	Беговые упражнения. Эстафетный бег.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Оценка скорости бега (60м).	
92	Беговые упражнения. Кроссовый бег.		<i>С образова тельно- трениро вочной направле нностью</i>	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		
93	Беговые упражнения.		<i>С</i>	Преодоление неровностей и ям. Бег	Соблюдают технику преодоления	Оценка	

	Кроссовый бег.		<i>образова- тельно- трениро- вочной направле- нностью</i>	по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	выносливость и.	
94	Беговые упражнения. Кроссовый бег.		<i>С образова- тельно- трениро- вочной направле- нностью</i>	Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами.	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		
95	Кроссовый бег. Соревнования		<i>С образова- тельно- трениро- вочной направле- нностью</i>	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Оценка скорости бега (1500м).	
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.		<i>С образова- тельно- обучающ- ей направле- нностью</i>	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		

97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжка в длину.	
98	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы».	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Оценка дальности прыжка.	
99	Метание малого мяча. Знакомство со спортивными стилями плавания.		<i>С образовательно-тренировочной направленностью</i>	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». Знакомство со спортивными стилями плавания.	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила	Контроль техники выполнения метания малого мяча.	

безопасности.

Футбол (2 часа)

100	Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча.			История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу).	Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Тест по теме «История возникновения футбола. Основные термины и правила игры».
101	Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. <i>Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах.</i>			Упражнения на развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. <i>Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах.</i>	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

102	Основы туристской подготовки.		Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград.	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	
-----	-------------------------------	--	--	---	--

Раздел VII. Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательного процесса

1. Используемый учебно-методический комплект

Авторский коллетив: В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классы» Издательство: Просвещение, 2011

Список использованной литературы

Для учителя:

- В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа Физического воспитания для 1-11 классов» - М.: Просвещение, 2011.
- Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 7-е изд., перераб. и доп./В.С. Родиченко и др.- М.: Советский спорт, 2003.-144 с.: ил.
- Физическая культура: 5 – 7 кл. Автор М.Я. Виленский М - «Просвещение» 2010 г.
- **Для учащихся:**

Учебник: «Физическая культура» 5 – 7 кл. Автор М.Я. Виленский М - «Просвещение» 2010 г.

Раздел VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета в 5 классе

Оценка ученика 5 класса по физической культуре проводится в соответствии с планируемыми результатами по всем разделам курса.

«Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения;
- Ориентироваться в понятиях «физическая культура» и «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции;
- Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определять степень утомления по внешним признакам;
- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
- Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий;
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре;
- Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;
- Отбирать основные средства коррекции осанки, осуществлять их применение в самостоятельных занятиях.

«Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями;
- Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;
- Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку;
- Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её;
- Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития.

Ученик получит возможность научиться:

- Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности;
- Регистрировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений, измеряя её разными способами.

«Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий;
- Выполнять и различать строевые команды и приёмы, чётко выполнять строевые приёмы;
- Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой;
- Выполнять акробатические упражнения, упражнения на бревне, на перекладине, на гимнастических брусьях, соблюдая правила техники безопасности;
- Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, упражнения в метании малого мяча, соблюдая правила техники безопасности;
- Применять беговые, прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, соблюдая правила техники безопасности;
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, упражнения в метании малого мяча, соблюдая правила техники безопасности;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, соблюдая правила техники безопасности;
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;

Ученик получит возможность научиться:

- Самостоятельно составлять комбинации из числа разученных гимнастических упражнений акробатики, упражнений на брусьях, перекладине, бревне, соблюдая правила техники безопасности;
- Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой и при организации индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, соблюдая правила техники безопасности;
- Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, лыжным гонкам и спортивным играм.