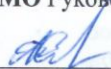




**ПОСПЕЛИХИНСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОСПЕЛИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»**

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании РМО Руководитель РМО  А. П. Стабров Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » августа 2018 г. | Согласовано Заместитель директора по УВР  Л. В. Шубная « <u>28</u> » августа 2018 г. | Утверждаю Директор школы  Н.Н.Савина Приказ №169 от « <u>28</u> » августа 2018 г. |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для учащихся 5 класса
Уровень обучения – основное общее образование.
на 2018– 2019 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 классов составлена на основе рабочей программы В.И.Лях. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2016г. Уровень базовый.

Составитель:

Гришин Валерий Геннадьевич
учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 28 » августа 2018г.

с. Поспелиха 2018г.

1

Пояснительная записка

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5 классов, в том числе на обучающихся по адаптированной образовательной программе для детей с ЗПР и реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приложение к приказу Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». Физическая культура. М: «Просвещение», 2015 год
- Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственной аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31 марта 2014 года приказ №253(с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 08.06.2015 №576).
- Приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 N 535 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N253
- Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 классов составлена на основе рабочей программы В.И.Лях. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2012г.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации игровой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и

потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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 норм 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»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владеть

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 закаляющих 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.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладноориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

Режим работы: урок, продолжительностью 40 минут

Место учебного предмета в учебном плане: в авторской программе 108 часа. Рабочая программа 5 класса рассчитана на 105 часа. Согласно годового календарного учебного графика на 2016-2017 учебный год

Выбор данной программы, разработанной авторами для предметной линии «Школа России», обусловлен уровнем подготовленности учащихся данного класса и преемственностью в обучении.

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.

Срок реализации программы 1 год, 2018-2019 учебный год.

Тематический план 5-9 кл по примерной программе.

| № | Разделы программы | Всего часов с 5-9 класс | 5-й Класс | 6-й класс | 7-й Класс | 8-й Класс | 9-й класс |
|-----|--|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| I | Знания о физической культуре | 20 ч. | 4 ч. | 4 ч. | 4ч. | 4 ч. | 4ч |
| II | Способы двигательной физкультурной деятельности | 30 ч. | 6ч. | 6 ч. | 6 ч. | 6 ч. | 6ч |
| III | Физическое совершенствование | 490 | 98 ч. | 98 ч. | 98 ч. | 98 ч. | 98 ч |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | 1ч | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | 2ч+39 | 2+39 | 2+39 | 2+39 | 2+39 |
| | - гимнастика с основами акробатики | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | - лёгкая атлетика | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3 | Лыжные гонки | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 4 | Спортивные игры | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Прикладно ориентированная физическая деятельность . | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.* | | | | | | |
| | Итого | 540 | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 |

Тематическое планирование по авторской программе

| № | Разделы программы | Количество часов по примерной программе | Количество часов по рабочей программе |
|------------|--|---|---------------------------------------|
| I | Основы знаний (Знания о физической культуре) | 4 ч. | 4 ч. |
| II | Развитие двигательных способностей (Способы двигательной физкультурной деятельности) | 6ч. | 6ч. |
| III | Двигательные умения и навыки.(Физическое совершенствовании) | 98 ч. | 91ч. |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность* | 1ч | |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | 2ч+39 | 2ч+38 |
| | - гимнастика (гимнастика с основами акробатики) | 20 | 20 |
| | - лёгкая атлетика | 11 | 11+9 |
| | - плавание | 10 | |
| 3 | Лыжная подготовка (Лыжные гонки) | 20 | 20 |
| 4 | Спортивные игры | 30 | 30 |
| | -баскетбол | 10 | 10 |
| | -волейбол | 10 | 10 |
| | -футбол | 5 | 5 |
| | -гандбол | 5 | 5 |
| 5 | Развитие двигательных способностей (Прикладное ориентированная физическая деятельность).* | 3 | 1 |
| 6 | Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.** | | |
| | Итого | 105 | 101 |

* Развитие двигательных способностей (Прикладное ориентированная физическая деятельность) в раздел легкая атлетика. Физкультурно-оздоровительная деятельность включаем во все разделы

**Упражнения для развития основных физических качеств используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки.

В авторской программе 105 часов, в рабочей программе 102ч . В связи с праздничным днём 08.03,01.05 ,9.05. Поэтому темы 100,101,102 объединены.

Примерная программа разрешает часы раздела «Плавание» перенести в часы раздела «Лёгкая атлетика», в количестве 10 часов. В связи с тем, что в школе отсутствует материально-техническая база для проведения уроков по плаванию. Зимой при температуре ниже -10 градусов Цельсия лыжная подготовка заменяется спортивными играми (волейбол).

Распределение программного материала 5 класса

В рабочей программе произведена перестановка и разбивка тем курса в связи с региональными условиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, под-

вижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминутки, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах
- **Способы оценивания образовательных результатов обучающихся:**

Критерии оценивания по предмету

- При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.
- Оценка по основам знаний.
- Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.
- **Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- **Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Отметку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
- С целью проверки знаний используются различные методы.
- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Но рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т. п.
- Оценка по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)
- **Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

- **Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- **Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.
- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
- Вызов как оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.
- Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.
- Оценка по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
- **Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- **Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- **Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.
- Умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.
- Оценка по уровню физической подготовленности.
- Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интен-

сивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

- При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимы. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.
- Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
- Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.
- Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Данная программа также позволяет обучать детей с задержкой психического развития.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету:

- В.И. Лях рабочие программы М: «Просвещение», 2013 год

Литература для учащихся:

- В. И. Лях «Мой друг – физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов. М., Просвещение, 2014г, 189с.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету

- Скакалки, мячи, лыжи, лыжные палки, обручи, гимнастические палки, кольца, маты, канат, кариматы, конь, перекладина, шведская стенка, эстафетные палочки, гранаты, рулетка, свисток, секундомер, наглядные пособия, бита, учебники, скамейки, ноутбук, диски.

Календарно - тематическое планирование

| Но- мер уро- ка | Тема уро- ка | Вид за- нятия (практи- ческие, контроль ные, ла- боратор- ные, экс- курсии и др.) | Виды учебной деятельности | Планируемые образовательные результаты изучения раздела | | | Используемое оборудование | Дата проведе- ния | |
|---|---|--|--|---|--|--|---|----------------------|------|
| | | | | Личностные (ЛУУД) | Метапредметные (КУУД, ПУУД, РУУД) | Предметные | | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. Основы знаний (Знания о физической культуре) 4 часа | | | | | | | | | |
| 1 | Зарожде- ние Олим- пийских игр древ- ности. | лекцион- ный | Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, рас- крывают со- держание и правила сорев- нований. | Проявление дисциплини- рованности ,трудолюбие и упорство в достижении поставлен- ных целей. активное включение в общение и взаимодей- ствие со сверстника- ми на прин- ципах ува- жения и доб- рожелатель- | КУУД:потребность в общении с учителем. Умение слушать и всту- пать в диалог ПУУД:овладение базо- выми предметными и межпредметными поня- тиями, отражающими существенные связи и отношения между объ- ектами и процессами. РУУД:волевая саморе- гуляция как способ- ность к волевому уси- лию. | Планирование знаний физическими упраж- нениями в режиме дня, организация от- дыха и досуга с ис- пользованием средств физической культуры. | Компьютер, проектор, пре- зентация по теме первые Олимпийские игры | 4.09. | |
| 2 | Упражне- ния на улучше- ния осан- ки ,для укрепле- ния мышц живота и | лекцион- ный | Правильная и неправильная осанка. Упраж- нения для со- хранения и под- держания пра- вильной осанки с предметом на | | | | Учебник ,наглядный материал. | 6.09. | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--|-----------------------|--|--|--|--------|--|
| | спины ,для укрепления мышц стоп ног. | | голове | ности. | | | | | |
| 3 | Режим дня .Утренняя гимнастика | лекционный | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. | | | | Компьютер, проектор, презентация по теме: «Представление о физических качествах» | 7.09. | |
| 4 | Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности страховки | лекционный | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | | | | Компьютер, проектор, презентация по теме: «Зарядка» | 11.09. | |
| Развитие двигательных способностей (Способы двигательной физической деятельности) 6ч. | | | | | | | | | |
| 5 | Зрение. Гимнастика для | лекционный | Соблюдают элементарные правила, сни- | Личностные результаты | Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и | • овладение системой знаний о физическом | Учебник | 13.09. | |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------------|--|---|--|--|------------------|--------|--|
| | глаз. | | жающие риск появления болезни глаз. | отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию | формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | 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; | | | |
| 6 | Личная гигиена. Банные процедуры. | лекционный | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка | 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 | 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 | 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. | Плакаты, учебник | 14.09. | |
| 7 | Вредные привычки. Допинг | лекционный | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. | индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых | 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 | 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. | Плакаты, учебник | 18.09. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------------|---|--|--|--|---------------------|--------|--|
| 8 | Влияние физических упражнений на основные системы организма | лекционный | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. | результатов в физическом совершенстве. | | | Плакаты, учебник | 20.09. | |
| 9 | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | лекционный | Соблюдают элементарные правила техники безопасности . | | | | Наглядный материал | 21.09. | |
| 10 | Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи | лекционный | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | | | | Презентация по теме | 25.09. | |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|---|--------|--|
| | при травмах | | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений по дыхательной гимнастике и гимнастики для глаз. | | | | | | |
| Двигательные умения и навыки (Физическое совершенствовании) 91ч | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика – 11ч | | | | | | | | | |
| 11 | История лёгкой атлетики. | Урок открытия нового знания | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. | Проявление дисциплинованности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | ПУУД: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. РУУД: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Организация и проведение со сверстниками подвижных игры элементов соревнований, осуществление их объективного судейства соблюдение требований техники безопасности к местам проведения | Компьютер, проектор, презентация по теме история лёгкой атлетики. | 27.09. | |
| 12 | Высокий старт от 10 до 15 метров. | Изучения | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Личностные результаты отражаются в готовности | КУУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | | Секундомер, эстафетная палочка | 28.09. | |
| 13 | Бег с ус- | комби- | Описывают | | | | Секундомер | 2.10. | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|------------------------|---|--|--|--|--|--------------------|--------|--|
| | корением от 30 до 40 метров. | нированный с изучением | технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную | | | | ,флажки | | |
| 14 | Скоростной бег до 40 метров. | Комбинированный | . | мотивацию к обучению и познанию в сфере | | | | Секундомер ,флажки | 4.10. | |
| 15 | Бег на результат 60 метров. | Комбинированный | | физической культуры, умения использовать | | | | Секундомер ,флажки | 5.10. | |
| 16 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. | Комбинированный | . | ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов | | | | Секундомер ,флажки | 9.10. | |
| 17 | Бег на 1000 метров | Комбинированный | . | и потребностей, достижения лично значимых результатов в | | | | Секундомер рулетка | 11.10. | |
| 18 | Прыжки в длину с 7- | Изучения | Описывают технику выпол- | | | | | Секундомер рулетка | 12.10. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--------------------------|--|--|----------------------------|--------|--|
| | 9 шагов разбега. | | нения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | физическом совершенстве. | | | | | |
| 19 | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные | Комбинированный | | | | | Планка гимнастические маты | 16.10. | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|--|--|------------|--------|--|
| | препятствия. | | | | | | | | |
| 20 | Метания теннисного мяча с места на дальность . | Комбинированный | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | | | | Малые мячи | 18.10. | |
| 21 | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы , от груди. | Изучения нового материала | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают пра- | | | | мячи | 19.10. | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------------|---|---|--|---|---|--------|--|
| | | | вила безопасно- сти | | | | | | |
| Гимнастика 20 часов | | | | | | | | | |
| 22 | История гимнастики .Основная гимнастика | Комбинированный | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. | Характеристика явления ,их объективная оценка на основе освоенных знаний имеющегося опыта 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 | ПУУД: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. РУУД: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». | Гимнастические маты-Компьютер, проектор, презентация по теме гимнастика | 23.10. | |
| 23 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий . | Комбинированный | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | 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 | КУУД: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на | гимнастические снаряды | 25.10. | |
| 24 | Перестроение из колон- | Комбинированный | Различают строевые команды, чётко | идентичности, сформированную | | | Малые мячи | 26.10. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------|-------|--|
| | ны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | | выполняют строевые приёмы | мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности | | повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья. | | | |
| 25 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием . | Комбинированный Комбинированный | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. | | | Волейбольный мяч | 6.11. | |
| 26 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Комбинированный | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | | | | <i>гимнастические палки</i> | 8.11. | |
| 27 | Сочетания различных положений рук ,ног | Комбинированный | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют | | | | гимнастические палки | 9.11. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|-------------------|--------|--|
| | ,туловища. | | комбинации из числа разученных упражнений | | | | | | |
| 28 | Общеразвивающие упражнения в парах. | Комбинированный | | | | | Малые мячи | 13.11. | |
| 29 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Комбинированный | | | | | Обручи, скакалки | 15.11. | |
| 30 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | Комбинированный | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | | | | Обручи, скакалки | 16.11. | |
| 31 | Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе. | Комбинированный | | | | | Перекладина, маты | 20.11. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--------------------------------------|--------|--|
| 32 | Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев соскок прогнувшись. | Комбинированный | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | | | | гимнастический конь, маты | 22.11. | |
| 33 | Освоение акробатических упражнений кувырок вперед и назад. | Комбинированный | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | | | | гимнастические маты | 23.11. | |
| 34 | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | Комбинированный | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | | | | гимнастическая лестница, перекладина | 27.11. | |
| 35 | Опорные прыжки, | Комбинированный | Описывают технику данных | | | | Набивные мячи, скакалка. | 29.11. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|--|--|--------------------------|--------|--|
| | прыжки со скакалкой. | ный | упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | | | | | | |
| 36 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов. | Комбинированный | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | | | | Скакалки, обручи. | 30.11. | |
| 37 | Значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки . | Комбинированный | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. | | | | гимнастические палки | 4.12. | |
| 38 | Упражнения и простейшие программы по раз- | Комбинированный | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при | | | | Свисток скакалки обручи. | 6.12. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--------------------------------|--------|--|
| | вигию сил | | решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | | | | | | |
| 39 | Помощь и страховка .Правила соревнований | Комбинированный | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. | | | | Маты ,скакалки , обручи. | 7.12. | |
| 40 | Помощь и страховка выполнения обязанностей командира отделения. | Комплексный | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | | | | гимнастические маты , скакалки | 11.12. | |
| 41 | Помощь и страховка | комбинированный | Овладевают правилами тех- | | | | Скакалки , обручи ,малые | 13.12. | |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----|---|--|--|--|------|--|--|
| | .Правила соревнований | ный | ники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | | | | мячи | | |
|--|-----------------------|-----|---|--|--|--|------|--|--|

Баскетбол – 10 часов

| | | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|--|--|---|--|--|--------|--|
| 42 | История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | Изучения нового материала | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | КУУД: умение выражать свои мысли. Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Потребность в общении с учителем. | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр элементов соревнований, осуществление их объективного судейства соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. | Баскетбольные мячи Компьютер, проектор, презентация по теме история баскетбола. | 14.12. | |
| 43 | Стойки игрока. Перемещение в стойке. | комбинированный | Овладевают основными приемами игры в баскетбол | | Умение слушать и вступать в диалог. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирован | | Баскетбольные мячи | 18.12. | |
| 44 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами . | комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ти- | | | | Баскетбольные мячи , скамейки | 20.12. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--------------------|--------|
| | | | пичные ошибки | | ие сотрудниче- | | | |
| 45 | Остановка двумя шагами и прыжком. | комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | | ства с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. | | Баскетбольные мячи | 21.12. |
| 46 | Повороты без мяча и с мячом. | комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | | РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня | | Баскетбольные мячи | 25.12. |
| 47 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | усвоения .Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. | | Баскетбольные мячи | 27.12. |
| 48 | Ловля и | комби- | Описывают | | | | Баскетболь- | 10.01. |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|--|--------------------|--------|--|
| | передача мяча двумя руками от груди. | нированный | технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | ПУУД: умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей. Классификация объектов.. | | ные мячи | | |
| 49 | Ловля и передача одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. | комбинированный | | | | | Баскетбольные мячи | 11.01. | |
| 50 | Ведение мяча на месте, в движении, | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест- | | | | Баскетбольные мячи | 15.01. | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|--|--------------------|--------|--|
| | по прямой. | | ного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | | | | |
| 51 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | комбинированный | | | | | Баскетбольные мячи | 17.01. | |

Лыжная подготовка (лыжные гонки).20 ч

| | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|--|---|--|-------------|--------|--|
| 52 | История лыжного спорта. Правила техники безопасности. | Изучения нового материала | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам ,нахождение с ними общих интересов. - понимание | ПУУД: иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. КУУД: уметь слушать и вступать в диалог. РУУД: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки | Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | Лыжи, палки | 18.01. | |
| 53 | Попеременный дуэтный | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных | | | | Лыжи, палки | 22.01. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|--|--|---------------------------|--------|--|
| | ный и од- новремен- ный бес- шажный ходы. | | ходов, осваива- ют их самостоя- тельно, выявляя и устраняя ти- пичные ошибки. Взаимодейст- вуют со сверст- никами в про- цессе совмест- ного освоения техники лыж- ных ходов, со- блюдают пра- вила безопасно- сти. | димости личного уча- стия в фор- мировании собственного здоровья; – навыки формирова- ния собст- венной куль- туры здоро- вого образа жизни; – знания о функцио- нальных возможно- стях орга- низма, спо- собах про- филактики заболеваний | | | | | |
| 54 | Подъем «полу- елочкой». | комби- нирован- ный | Описывают технику изу- чаемых лыжных ходов, осваива- ют их самостоя- тельно, выявляя и устраняя ти- пичные ошибки. Взаимодейст- вуют со сверст- никами в про- цессе совмест- ного освоения техники лыж- ных ходов, со- блюдают пра- вила безопасно- сти. | | | | Лыжи, пал- ки, свисток | 24.01. | |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|-------------------------|--------|
| | | | | и перена- | | | | | |
| 55 | Торможение «пугом». | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | пряжения; - готов- ность и спо- собность к саморазви- тию и само- обучению; - готов- ность к лич- ностному самоопреде- | | | | Лыжи, палки | 25.01. |
| 56 | Повороты переступанием. | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыж- | лению; - уважи- тельное от- ношение к иному мне- нию; - | | | | Лыжи, палки, свисток | 29.01. |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|-------------------------|--------|--|
| | | | ных ходов, соблюдают правила безопасности. | овладение навыками | | | | | |
| 57 | Передвижение на лыжах 3 км.. | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам | | | Лыжи, палки, секундомер | 31.01. | |
| 58 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домаш- | комбинированный | | | | | | 1.02. | |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----------------|---|--|--|--|-------------------------|-------|--|
| | них заданий.. | | | | | | | | |
| 59 | Передвижение на лыжах 3 км. | контрольный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности | | | | Лыжи, палки, секундомер | 5.02. | |
| 60 | Передвижение на лыжах 3 км. | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности | | | | Лыжи, палки | 7.02. | |
| 61 | Основные правила соревнований | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных | | | | Лыжи, палки | 8.02. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|-------------|--------|--|
| | ний. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. | | ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности | | | | | | |
| 62 | Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | | | | Лыжи, палки | 12.02. | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|--|-------------|--------|--|
| 63 | Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. | комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | | | | Лыжи, палки | 14.02. | |
| 64 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Передвижение одновременными ходами. | зачётный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, со- | | | | Лыжи, палки | 15.02. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------------|--|--|--|--|-------------|--------|--|
| | | | блюдают правила безопасности. | | | | | | |
| 65 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Контрольный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | | | | Лыжи, палки | 19.02. | |
| 66 | Передвижение на лыжах 3 км. торможение «плугом» | . комбинированный | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | Лыжи, палки | 21.02. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|------------------------|---|--|--|--|--------------------|---------------|--|
| | | | <p>пичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> | | | | | | |
| 67 | <p>Подъем «получелочкой».</p> | <p>комбинированный</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> | | | | <p>Лыжи, палки</p> | <p>22.02.</p> | |
| 68 | <p>Повороты переступанием..</p> | <p>комбинированный</p> | <p>. Описывают технику изучаемых лыжных</p> | | | | <p>Лыжи, палки</p> | <p>26.02.</p> | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|--|--|-------------|--------|--|
| | | | ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | | | |
| 69 | Передвижение на лыжах 3 км. | контрольный | . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | | | | Лыжи, палки | 28.02. | |
| 70 | Техника спуска с горы в основной стойке. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | | | | Лыжи, палки | 1.03. | |
| 71 | Техника торможения плугом . | комбинированный | . Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | | | | Лыжи, палки | 5.03. | |

| Волейбол 10 ч | | | | | | | | | |
|---------------|---|---------------------------|---|--|--|--|---|--------|--|
| 72 | История волейбола. Основные правила игры и техники безопасности. Передача мяча сверху двумя руками. | Изучения нового материала | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол | | | | Компьютер, проектор, презентация по теме история развития волейбола. мячи | 7.03. | |
| 73 | Стойки игрока . Передача мяча над собой. | комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | | | | Мячи свисток | 12.03. | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--|--------------|--------|--|
| | | | | | | | | | | |
| 74 | Перемещения в сойке приставными шагами. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | | | Мячи свисток | 14.03. | |
| 75 | . Передача мяча сверху двумя руками. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | | | Мячи свисток | 15.03. | |
| 76 | Передача мяча над собой. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками | | | | | Мячи свисток | 19.03. | |
| 77 | Игры и игровые задания с | комбинированный | Организуют совместные занятия волейболом | | | | | Мячи свисток | 21.03. | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|--|---|--|---|------|--------|--|
| | ограни- ченным числом игроков 2- 2,3-2,3-3и на укороченных площадках | | со сверстника- ми, осуществ- ляют судейство игры. | | | | | | |
| 78 | Техника приёма и передачи мяча сни- зу двумя руками. | комби- нирован- ный | Выполняют правила игры, учатся уважи- тельно отно- ситься к сопер- нику и управ- лять своими эмоциями. Применяют правила подбо- ра одежды для занятий на от- крытом воздухе, используют иг- ру в волейбол как средство активного от- дыха | Ценностно- смысловая ориентация учащих- ся,действиес мыслообра- зования, нравственно- этическое Формирова- ние социаль- ной роли ученика. | КУУД: умение выражать свои мысли. Разреше- ние конфликтов, постановка вопро- сов. Потребность в общении с учи- телем. | Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнасти- ческом зале; обобщить зна- ния и умения; повторить ра- зученные ранее подвижные игры. | Мячи | 22.03. | |
| 79 | Техника приёма и передачи мяча сни- зу двумя руками. | комби- нирован- ный | . Применяют правила подбо- ра одежды для занятий на от- крытом воздухе, используют иг- | | Умение слушать и вступать в диа- лог. Управление поведением парт- | | Мячи | 2.04. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|---|--------------|-------|--|
| | | | ру в волейбол как средство активного отдыха | Формирование положительного отношения к учению | нера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. ПУУД: умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей. | | | |
| 80 | Характеристика основных приёмов игры в волейбол . | комбинированный | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | 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. | | Мячи | 4.04. | |
| 81 | Техника прямой нижней подачи. Игга по упрощённым правилам мини - волейбола. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | Свисток мячи | 5.04. | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---------------------------|---|--|---|---|-----------------|--------|--|
| | | | | | | | | | |
| Гандбол 5 ч | | | | | | | | | |
| 82 | История гандбола. Стойки игрока. Правила техники безопасности. | Изучения нового материала | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в гандбол | Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие мышления, нравственно-этическое формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению оценивание. | КУУД: умение выражать свои мысли. Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с этало- | Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры. | Секундомер | 9.04. | |
| 83 | Перемещения в стойке ,приставными шагами ,боком и спиной в перёд | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | | Флаг секундомер | 11.04. | |
| 84 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движе- | комбинированный | со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, | | | | Мячи, свисток | 12.04. | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------------------|--|--|--|---------------|--------|--|
| | нии без сопротивления защитника. | | соблюдают правила безопасности | | ном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. ПУ-УД: умение структурировать знания, выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей. Классификация объектов. | | | |
| 85 | Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | | | Мячи | 16.04. | |
| 86 | Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. | | | Мячи, свисток | 18.04. | |
| Футбол-5ч. | | | | | | | | |
| 87 | История футбола. Правила техники безопасности | Изучения нового материала | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечест- | Компьютер, проектор, презентация по теме история развития фут- | 19.04. | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|---------------------------------------|--|---|--------------------|--------|--|
| | ности. Стойки игрока . | | венных футбо- листов. Овладевают ос- новными приё- мами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Вы- полняют кон- трольные уп- ражнения и тес- ты | | | | бола. | | |
| 88 | Ведения мяча по прямой с измени- ям на- правления движения и скорости . | комби- нирован- ный | Взаимодейст- вуют со свер- стниками в процессе совме- стного освоения техники игро- вых приёмов и действий, со- блюдают пра- вила безопасно- сти | | | | Мячи, свисток | 23.04. | |
| 89 | Удары по- воротам указанны- ми спосо- бами на точность .меткость | комби- нирован- ный | Описывают технику изу- чаемых игровых приёмов и дей- ствий, осваива- ют их самостоя- тельно, выявляя | Ценностно- смысловая ориентация | КУУД: умение выражать свои мысли. Разреше- | Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения | Мячи, сви- сток | 25.04. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|--|---|---------------|--------|--|
| | попадания мячом в цель. | | и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | учащихся, действие мышления, нравственно-этическое формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению оценивание. | ние конфликтов, постановка вопросов. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. РУУД: целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. ПУУД: умение структурировать | при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры. | | | |
| 90 | Комбинации из освоенных элементов - ведение, удар. По воротам | комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | | Мячи, свисток | 26.04. | |
| 91 | Игра по | комби- | Взаимодейст- | | | | Мячи, свисток | 30.04. | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------------|--|--|---|--|------------|-------|--|
| | упрощённым правилам на площадках разных размеров. | нированный | вуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. | | знания, выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей. Классификация объектов. | | | | |
| Лёгкая атлетика 9 ч | | | | | | | | | |
| 92 | Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | комбинированный | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте | | | | секундомер | 7.05. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------------|--|------------------------------|--------------------------------|---|--|--------|--|
| | | | сердечных сокращений | | | | | | |
| 93 | Кросс до 15мин Эстафеты круговая тренировка. | . комбинированный | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | | | | Флажки, секундомер, эстафетная палочка | 14.05. | |
| 94 | Всевозможные прыжки и многоскоки Метания в цель | . комбинированный | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | | | | Рулетка, малые мячи | 16.05. | |
| 95 | Броски больших и малых мя- | комбинированный. | . Описывают технику выполнения ме- | Формирование социальной роли | ПУУД: овладение базовыми пред- | Продолжить формирование представлений о влиянии | Рулетка, малые мячи | 17.05. | |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------------|--|---|--|--|---------------------|--------|--|
| | чей. | | тательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | ученика. Формирование положительного отношения к учению. 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 | метными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.РУУД: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. КУУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 1000 м. | | | |
| 96 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | комбинированный | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | | | | Рулетка, мячи | 21.05. | |
| 97 | Бег на результат 60 м | контрольный | | | | | Секундомер, свисток | 23.05. | |
| 98 | Бег на 1000м | комбинированный | Взаимодействуют со сверст- | | | | Секундомер, свисток | 24.05. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--|--------|--|
| | | ный | никами в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | | | |
| 99 | Эстафеты старты из различных исходных положений | комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | | | | Флажки, секундомер, эстафетная палочка | 28.05. | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---|--|--|--|--|--------|--|
| 100 | Бег на результат 60м. Кросс до 15мин круговая тренировка. | контрольный | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | | | Секундомер , свисток | 30.05. | |
| <i>Развитие двигательных способностей (Прикладное ориентированная физическая деятельность)</i> | | | | | | | | | |
| 101 | Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | комбинированный | Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | | | | Гимнастические палки , скакалки , малые мячи | 31.05. | |

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения курса:

Литература для учителя:

- Г.П.Болонов; «Физкультура в начальной школе», Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
Н.И.Дереклеева; «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Москва: «ВАКО»,2007
П.А.Киселев, С.Б.Киселева; «Справочник учителя физической культуры», - Волгоград: «Учитель»,2008.
В.И.Лях, А.А.Зданевич; «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», Москва:«Просвещение»,2010
А.Ю.Патрикеев; «Подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО»,2007.
А.Ю. Патрикеев; «Зимние подвижные игры 1-4 классы», Москва: «ВАКО»,2009.
Г.П.Попова; «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2008.

Литература для учащихся:

- В. И. Лях «Мой друг – физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов. М., Просвещение, 2007г, 189с.

Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастическая скамейка.
2. Стенка гимнастическая.
3. Козел гимнастический.
4. Перекладина гимнастическая пристеночная.
5. Комплект навесного оборудования, баскетбольные щиты.
6. Мячи: набивной 1и 2 кг. мяч малый(теннисный, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
7. Палка гимнастическая.
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический.
10. Акробатический подкидной мостик.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Кегли.
13. Обручи.
14. Рулетка измерительная.
15. Лыжи детские.
16. Сетка волейбольная.
17. Аптечка.

