

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Угорье  
муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрена:

На заседании МО  
Протокол № 1  
«29» августа 2018 г

Проверена:

Ответственная за УВР:  Маркина Е.П.  
«01» сентября 2018 г

Утверждаю:

Директор школы:  Панарина А.Н.  
Приказ № 116-02  
«01» сентября 2018 г



## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*** ***по физической культуре***

**Класс: 5**

Учитель: *Плотников Сергей Владимирович*

Количество часов на учебный год: 102 в неделю 3 часа.

Учебник: *Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. Москва "Просвещение", 2013*

Дополнительная литература: *справочник учителя физической культуры, автор-составитель: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. Волгоград: Учитель, 2013*

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

### Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- ✚ *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;
- ✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития

учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

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

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

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

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

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

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

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов: во 5 – 8 классах по 102 часа, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
  - ✓ физическая культура (основные понятия)

- ✓ физическая культура человека
- 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
  - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
  - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
- 3. «Физическое совершенствование»:
  - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

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

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

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

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

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

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование

планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;



- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Планируемые результаты**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;*
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

5 класс

#### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

5 класс

**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.

***Плавание.*** Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

***Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.***

***Волейбол. Игра по правилам.***

***Футбол. Игра по правилам.***

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

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

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

***Плавание.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Содержание программы**

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

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

### Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

### **3. Физическое совершенствование.**

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

##### Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

##### Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

##### Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*



- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Плавание.

- старты;
- повороты;
- ныряние ногами и головой;
- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### Прикладно-ориентированная подготовка.

##### Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

##### Общесфизическая подготовка:

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

##### Гимнастика с основами акробатики:

##### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

*Развитие выносливости*

- повторное проплывание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### **Футбол**

##### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие силы*

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

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- 1 Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
- 2 Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
- 3 Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2013 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник).
- 4 Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2011 г.

- 5 Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
- 6 Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 2004
- 7 Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
- 8 Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
- 9 Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС,

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 12 лет  
Мальчики**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	5,7	5,5	5,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,0	8,7	7,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150	160	180
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	3	4	7

**Девочки**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			низкий	средний	высокий

1.	Скоростные	Бег 30 м	6,0	5,8	5,3
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9,4	9,1	8,2
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	135	145	165
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+13
5.	Силовые	Подтягивание: из виса лежа на низкой перекладине 90 см	9	11	17

## Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип уро ка	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Формы контроля	Дата
				Предметные	Метапредметные <i>(регулятивные познавательные, коммуникативные)</i>	Личностные		
<i>1 четверть ( 27 часов) . Легкая атлетика (12 часов)</i>								
1	<i>Спринтерский бег.</i> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Вводный	Знакомятся с инструктажем по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Изучают историю легкой атлетики.	Отражать знания по истории развития спорта и олимпийского движения в Самарской области.	<u>Регулятивные:</u> самостоятельно определять цели и задачи своего обучения.  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека  <u>Коммуникативные:</u> владение умением вести дискуссию	Знание истории физической культуры своего края как части наследия народов России и человечества	Текущий	
2	<i>Спринтерский бег.</i> Специальные беговые	Обучение	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.	Организовывать самостоятельные занятия физической	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы в своей	Формирование знаний о способах профилактики	Текущий	

	упражнения			культурой разной направленност и	познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> Владение культурой речи	травматизма		
3	<i>Спринтерский бег.</i> Высокий старт от 10 до 15 м	Обучение	Разучивают технику высокого старта.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
4	<i>Спринтерский бег.</i> Бег с ускорением (30 – 40 м)	Обучение	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	
	<i>Спринтерский бег.</i>	Комплексный	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Умение регулировать величину физической	<u>Регулятивные:</u> разрабатывать программу выполнения действий для достижения поставленной	Владение знаниями об особенностях индивидуаль-	Текущий	



5	Скоростной бег до 40 м			нагрузки	цели <u>Познавательные:</u> анализировать, систематизировать и объективно оценивать информацию. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника	ного здоровья и о функциональных возможностях организма		
6	<i>Спринтерский бег.</i>  Бег на результат  60 м	Комплексный	Демонстрируют финальное усилие в беге. Соблюдают правила безопасности.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
	<i>Прыжки.</i>  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Комплексный	Осваивают технику прыжковых упражнений.	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> вести	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	

7				действий	устный диалог по технике прыжка			
8	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>Прыжки с места и с разбега.</p>	Комплексный	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих способностей.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<p><u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.</p>	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	
	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>Прыжки в длину на результат.</p>	Комплексный	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<p><u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>	Формирование ответственного отношения к учению	Зачет	

9					формулировать свои затруднения			
10	<p><i>Метание.</i></p> <p>Броски и толчки набивных мячей.</p>	Комплексный	Осваивают технику выполнения метательных упражнений	Контролировать направленность воздействия физ.нагрузки на организм во время самостоятельных занятий.	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления.</p> <p><u>Познавательные:</u> вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.</p>	Владеть знаниями о физической подготовленности	Текущий	
11	<p><i>Метание.</i></p> <p>Метание т/мяча на дальность отскока от стены .</p>	Комплексный	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.</p>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

12	<p><i>Метание.</i></p> <p>Метание т/мяча на заданное расстояние.</p>	Комплексный	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	<p>Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами</p>	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей</p> <p><u>Познавательные:</u> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений</p> <p><u>Коммуникативные:</u> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>	<p>Осуществлять подготовку к занятиям</p>	Зачет	
<b><i>Спортивные игры -15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)-</i></b>								
13	<p><u>Волейбол.</u></p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Стойки игрока</p>	Обучение	<p>Изучают историю волейбола. Овладевают терминологией. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Овладевают основными приемами игры.</p>	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения</p> <p><u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях</p>	Текущий	

					технических действий, вести дискуссию			
14	<i>Волейбол.</i> Перемещения в стойке.	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формировать культуру движений	Текущий	
15	<i>Волейбол.</i> Техника приема и передач мяча.	Совершенствование	Демонстрируют технику приема и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Укрепляют мышцы рук, верхнего плечевого пояса и спины.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	

					точку зрения			
16	<i>Волейбол.</i> Нижняя прямая подачи.	Совершенство- вание	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Укрепляют мышцы рук, верхнего плечевого пояса и спины.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу  <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни  <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
17	<i>Волейбол.</i> Прямой нападающий удар.	Совершенство- вание	Демонстрируют технику прямого нападающего удара. Используют игровые упражнения для развития выносливости и координационных способностей.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления	Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности	Текущий	

					<u>Коммуникативные:</u>  задавать вопросы, формулировать свою позицию			
18	<i>Волейбол.</i>  Перемещения в сочетании с приемами мяча.	Комплек- сный	Моделируют технику перемещений и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  <u>Познавательные:</u>  самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  <u>Коммуникативные:</u>  формулировать свои затруднения	Формирова- ние личностного смысла учения	Зачет	
19	<i>Волейбол.</i>  Комбинации из освоенных элементов.	Совер- шенст- зование	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн ых на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности;  осознавать уровень и качество выполнения.  <u>Познавательные:</u>  понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека	Составлять план индивидуаль- ных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовлен- ности	Текущий	

					<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника			
20	<i>Волейбол.</i> Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Совершенствование	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Текущий	
21	<u>Баскетбол.</u> Правила техники безопасности. Стойки игрока.	Обучение	Изучают историю баскетбола. Овладевают терминологией. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Овладевают основными приемами игры.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	



				травматизма	сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
22	<i>Баскетбол.</i> Ведения мяча.	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
23	<i>Баскетбол.</i> Перемещения в стойке.	Совершенствование	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <u>Коммуникативные:</u>	Формировать культуру движений	Зачет	

					аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			
24	<i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча.	Совершенствование	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу  <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни  <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
25	<i>Баскетбол.</i> Броски мяча	Совершенствование	Описывают технику бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовлен-	Текущий	

					<p>культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	ности		
26	<p><i>Баскетбол.</i></p> <p>Тактика игры.</p>	Комплексный	<p>Моделируют тактику свободного и позиционного нападения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств</p>	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>	<p>Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни</p>	Зачет	

27	Баскетбол. Мини-баскетбол.	Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.  <u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия  <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Текущий	
----	-------------------------------	-------------------	---	--	---	---	---------	--

**II Четверть (21час) Гимнастика (18 часов)**

28	Строевые упражнения. Правила техники безопасности.	Основы знаний	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов Самарской области.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Фронтальный опрос	
----	---	---------------	---	--	--	--	-------------------	--

				безопасности и профилактики травматизма	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
29	<i>Висы. Строевые упражнения.</i>	Обучение	Различают строевые команды по перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Описывают технику висов.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу  <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни  <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
30	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	Совершенств-	Различают строевые команды по перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Осваивают	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.  <u>Познавательные:</u> выбирать	Формировать культуру движений, умение передвигаться красиво, легко	Текущий	

		вование	технику висов согнувшись, висов прогнувшись(м),смешанных висов(д).	развитие основных физических качеств	наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий.  <i>Коммуникативные:</i>  аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	и непринужденно.		
31	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	Обучение	Различают строевые команды по перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Осваивают технику висов согнувшись, висов прогнувшись(м),смешанных висов(д).	Составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	
32	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	Совершенствование	Различают строевые команды по перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Составляют гимнастические	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной	Текущий	

		вование	комбинации из числа разученных упражнений.	подготовке	<u>Коммуникативные:</u>  задавать вопросы, формулировать свою позицию	деятельности		
33	<i>Висы. Строевые упражнения.</i>	Совершенствование	Четко выполняют строевые приемы. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.  <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями	Зачет	
34	<i>Акробатика. Кувырок вперед и назад</i>	Обучение	Осваивают технику выполнения кувырки вперед и назад. Выполняют общеразвивающие упражнения в движении.	Составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления  <u>Коммуникативные:</u>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

					взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
35	<i>Акробатика.</i> Стойка на лопатках.	Совершенствование	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выполняют общеразвивающие упражнения в движении	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  <i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
36	<i>Акробатика.</i> Акробатические упражнения	Обучение	Описывают технику акробатических упражнений.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.  <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий.	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	



					<p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>аргументировать и обосновывать собственную точку зрения</p>			
37	<p><i>Акробатика.</i> Акробатические комбинации.</p>	Совершенствование	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<p><u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	Формирование ответственного отношения к учению	Зачет	
38	<p><i>Опорный прыжок.</i> Вскок в упор присев.</p>	Обучение	Осваивают технику опорного прыжка.	Оказывают помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий	<p><u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его</p>	Формирование ответственного отношения к учению	Текущий	

					<p>сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию</p>			
39	<p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Соскок прогнувшись.</p>	Обучение	Осваивают общеразвивающие упражнения	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<p><u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	
40	<p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Гимнастические</p>	Совершенствование	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организовывать самостоятельные занятия физической	<p><u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности;</p> <p>осознавать уровень и</p>	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с	Текущий	

	комбинации.			культурой разной направленнос- ти	качество выполнения.  <u>Познавательные:</u>  понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека  <u>Коммуникативные:</u>  формулировать собственное мнение, слушать собеседника	задачами улучшения физического развития и физической подготовлен- ности		
41	<i>Опорный прыжок.</i>  Гимнастичес- кие комбинации	Совер- шенст- вование	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> Владение культурой речи	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
42	Развитие координацион- ных способностей	Совер- шенст- вование	Используют гимнастические и акробатические упражнения Выполняют эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  <u>Познавательные:</u>  самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

					<u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения			
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование	Выполняют лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания. Демонстрируют упражнения в висах и упорах.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Формирование личного смысла учения	Текущий	
45	Развитие гибкости	Совершенствование	Выполняют упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Отбирают физические упражнения по их	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.	Владение знаниями по организации и проведению	Текущий	

				функциональ- ной направленнос- ти	<u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	занятий физическими упражнениями		
<b>Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)</b>								
46	<i>Баскетбол.</i>  Вырывание и выбивание мяча.	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия.  <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы  <u>Коммуникативные:</u>  задавать вопросы, формулировать свою позицию	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
47	<i>Баскетбол.</i>  Ловля, передача, ведение, бросок.	Обучение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий , соблюдают правила безопасности	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнения-	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.  <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в	Находить адекватные способы поведения и взаимодейст- вия с партнёрами во время учебной	Текущий	

				ми	зависимости от конкретных условий.  <i>Коммуникативные:</i>  аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	и игровой деятельности.		
48	<i>Баскетбол.</i> Учебная игра.	Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения  <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления  <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Принимать участие в организации и проведении спортивных мероприятий	Зачет	
<b>III Четверть (30 часов) Лыжная подготовка ( 20 часов)</b>								
49	<i>Техника</i>	Обучение	Знакомятся с инструктажем по	Способность регулировать	<i>Регулятивные:</i> определять	Содержать в порядке	Фронталь-	

	<i>лыжных ходов.</i>  Правила техники безопасности		технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов Самарской области по лыжному виду спорта. Выполняют построение на лыжах	величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	спортивный инвентарь	ный опрос	
50	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Скользкий шаг	Обучение	Описывают технику скользящего шага, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль учебных действий <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	
51	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Попеременный двухшажный ход.	Обучение	Описывают технику попеременного двухшажного хода, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<i>Регулятивные:</i> способность понимать и принимать учебные задачи <i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	

					<i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, обращаться за помощью			
52	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
53	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Одновременный бесшажный ход.	Обучение	Описывают технику попеременного одновременного бесшажного хода, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<i>Регулятивные:</i> формирование умения ставить учебную задачу <i>Познавательные:</i> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни <i>Коммуникативные:</i> вести диалог в доброжелательной и	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	



					открытой форме			
54	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Одновременный бесшажный ход.	Совершенствование	Демонстрируют технику попеременного одновременного бесшажного хода	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей  <u>Познавательные:</u> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений  <u>Коммуникативные:</u> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	
55	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Коньковый ход без палок.	Обучение	Описывают технику конькового хода без палок, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий  <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	
56	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Спуск в	Обучение	Описывают технику спуска в высокой стойке, осваивают ее самостоятельно,	Вести наблюдения за динамикой показателей физического	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу  <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы в своей	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических	Текущий	

	высокой стойке.		выявляя и устраняя типичные ошибки	развития и осанки	познавательной деятельности <i>Коммуникативные:</i> Владение культурой речи	нагрузок и отдыха		
57	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Подъем «полуёлочкой»	Обучение	Описывают технику подъема «полуёлочкой», осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<i>Регулятивные:</i> формирование умения ставить учебную задачу  <i>Познавательные:</i> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни  <i>Коммуникативные:</i> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
58	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Подъем «полуёлочкой»	Совершенствование	Демонстрируют технику подъема «полуёлочкой»	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  <i>Коммуникативные:</i>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

					сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.			
59	<i>Техника лыжных ходов.</i> Передвижение на лыжах – 1 км	Обучение	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 1 км	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование  ценности здорового образа жизни	Зачет	
60	<i>Техника лыжных ходов.</i> Торможение «плугом».	Обучение	Описывают технику торможения «плугом», осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	
61	<i>Техника лыжных ходов.</i> Торможение		Демонстрируют технику торможения «плугом».	Оценивать текущее состояние организма и	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий	Способность управлять своими	Текущий	

	«плугом».	Совершенствование		определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	эмоциями		
62	<i>Техника лыжных ходов.</i>  Повороты переступанием.	Обучение	Описывают технику поворотов переступанием.  осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u>  задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
63	<i>Техника лыжных ходов.</i> Повороты переступанием.	Совершенствование	Демонстрируют технику поворотов переступанием.  осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

					учителем и одноклассниками.			
64	<p><i>Техника лыжных ходов.</i></p> <p>Игры на лыжах.</p>	Обучение	Использую технику передвижения на лыжах в организации игровой деятельности.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<p><u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
65	<p><i>Техника лыжных ходов.</i></p> <p>Передвижение на лыжах</p> <p>2 км</p>	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 2 км	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	<p><u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>взаимодействовать со</p>	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	

					сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
66	<i>Техника лыжных ходов.</i> Передвижение на лыжах 2 км	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 2 км	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Зачет	
67	<i>Техника лыжных ходов.</i> Передвижение на лыжах 3 км.	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 3 км	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	
68	<i>Техника лыжных ходов.</i>	Совер-	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Формирование умения вести	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным	Обеспечивать оптимальное сочетание		

	Передвижение на лыжах 3 км.	шенствование	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 1 км	наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
<b>Гимнастика (4 часа)</b>								
69	<i>Развитие силовых способностей</i>	Комплексный	Моделируют гимнастические и акробатические упражнения. Выполняют метание набивного мяча. Используют упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Выполняют подтягивание.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

70	<i>Развитие координационных способностей</i>	Комплексный	Используют гимнастические и акробатические упражнения. Выполняют эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	
71	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Комплексный	Выполняют опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	
72	<i>Развитие гибкости.</i>	Комплексный	Моделируют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	



					<i>Коммуникативные:</i> находить компромиссы при принятии общих решений			
<b>Спортивные игры ( волейбол– 6 часов)</b>								
73	<i>Волейбол.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Обучение	Осваивают технику перемещений в стойке, остановки, ускорения.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формировать культуру движений	Текущий	
74	<i>Волейбол.</i> Перемещения и владения мячом.	Обучение	Используют упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	

					аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			
75	<i>Волейбол.</i>  Нижняя прямая подача с расстояния.	Обучение	Описывают технику нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу  <u>Познавательные:</u>  понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни  <u>Коммуникативные:</u>  вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Зачет	
76	<i>Волейбол.</i>  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Обучение	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов (прием, передача, удар), варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической	Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности	Текущий	

					культуры в развитии его сознания и мышления  <u>Коммуникативные:</u>  задавать вопросы, формулировать свою позицию			
77	<i>Волейбол.</i>  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	Комплексный	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  <u>Коммуникативные:</u>  формулировать свои затруднения	Формирование личностного смысла учения	Текущий	
78	<i>Волейбол.</i> Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Совершенствование	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.  <u>Познавательные:</u>  восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	

					<i>Коммуникативные</i> :находить компромиссы при принятии общих решений			
<b>IV Четверть(24 часа) Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)</b>								
79	<i>Баскетбол.</i> Стойки и перемещения в стойке.	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формирование личностного смысла учения	Текущий	
80	<i>Баскетбол.</i> Ведения мяча.	Обучение	Осваивают технику ведения мяча на месте, в движении и без сопротивления противника.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i>	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	

					задавать вопросы, формулировать свою позицию			
81	<i>Баскетбол.</i> Броски мяча.	Обучение	Осваивают технику бросков одной и двумя руками с места и в движении, без сопротивления противника.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	
82	<i>Баскетбол.</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Комплексный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов (ловля, передача, ведение, бросок), варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	

					точку зрения			
83	<i>Баскетбол.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комплексный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов (перемещения и владения мячом), варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу  <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни  <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
84	<i>Баскетбол.</i> Тактика игры.	Обучение	Моделируют тактику позиционного нападения без изменения позиций игроков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	

					<u>Коммуникативные:</u>  задавать вопросы, формулировать свою позицию			
85	<i>Баскетбол.</i>  Тактика игры	Совершенствование	Моделируют тактику нападения быстрым прорывом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	
86	<i>Баскетбол.</i>  Игра «Стритбол.»	Обучение	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу  <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни  <u>Коммуникативные:</u>	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	

					вести диалог в доброжелательной и открытой форме			
87	Баскетбол. Игра «Стритбол.»	Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>								
88	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	Обучение	Описывают технику выполнения специальных беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	
89	Спринтер		Описывают технику выполнения высокого	Формирование умений	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с	Владение знаниями по		



	ский бег. Высокий старт 15м	Обучение	старта от 10 до 15 м, осваивают ее самостоятельно. Выполняют беговые упражнения.	выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения	организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	
90	<i>Спринтерский бег.</i> Бег с ускорением 40 м	Совершенствование	Описывают технику выполнения бега с ускорением, осваивают ее самостоятельно Демонстрируют высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
91	<i>Спринтерский бег.</i> Скоростной бег 50 м	Совершенствование	Демонстрируют скоростной бег до 50 м, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	<u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности;  осознавать уровень и качество выполнения.	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения	Текущий	

				основных физических качеств	<p><u>Познавательные:</u></p> <p>понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать собственное мнение, слушать собеседника</p>	физического развития и физической подготовленности		
92	<p><i>Спринтерский бег.</i></p> <p>Бег на результат 60 м</p>	Совершенствование	<p>Демонстрируют вариативное исполнение беговых упражнений. Выполняют бег 60 метров – на результат.</p>	<p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств</p>	<p><u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	
93	<p><i>Метание.</i></p> <p>Метание т/мяча на дальность</p>	Комплексный	<p>Демонстрируют метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия</p>	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и</p>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	

					информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.			
94	<i>Метание.</i>  Броски и толчки набивных мячей.	Комплексный	Демонстрируют метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, с места и с шага, снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловлю набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	<i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей  <i>Познавательные:</i> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений  <i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	
95	<i>Метание.</i>  Метание в горизонтальную и вертикальную цели	Комплексный	Демонстрируют метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 8-10 метров.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.  <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической	Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности	Зачет	

					культуры в развитии его сознания и мышления  <i>Коммуникативные:</i>  задавать вопросы, формулировать свою позицию			
96	<i>Прыжки.</i>  Прыжки в длину с разбега	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Применяют прыжковые упражнения.	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности  <i>Коммуникативные:</i> вести устный диалог по технике прыжка	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	
97	<i>Прыжки.</i>  Прыжки в высоту с разбега	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Применяют прыжковые упражнения	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль учебных действий  <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	
98	<i>Прыжки.</i>  Прыжки на результат.	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в длину, в высоту на результат.	Контролировать и анализировать эффективность	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	Составлять план индивидуальных занятий в	Зачет	

				ность самостоятельных занятий	отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности		
99	<i>Бег по пересеченной местности.</i>  Равномерный бег	Обучение	Описывают технику выполнения бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин, осваивают ее самостоятельно. Выполняют эстафеты.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма.	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения  <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления  <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	

10 0	<p><i>Бег по пересеченной местности.</i></p> <p>Преодоление препятствий.</p>	Обучение	<p>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.</p> <p>Осваивают кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.</p>	<p>Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p>	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	<p>Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p>	Текущий	
10 1	<p><i>Бег по пересеченной местности.</i></p> <p>Бег на 1000 м</p>	Комплексный	<p>Осваивают кроссовый бег по пересеченной местности. Применяют разученные беговые упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий</p>	<p><u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.</p> <p><u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою</p>	<p>Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности</p>	Текущий	

					позицию			
10 2	<i>Бег по пересеченной местности.</i>  Бег на 1000 м	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков Демонстрируют кроссовый бег по пересеченной местности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  <i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	