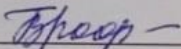


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Суруловская основная школа имени Героя Советского Союза Бадигина К.С.»**

Принято и согласовано  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 24 августа 2021 года  
 Трофимова В.И.

Утверждаю  
Директор МОУ «Суруловская ОШ»  
Вольнов П.Н.  
Приказ №36/Зд от 1 сентября 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для 5 КЛАССА**

**Учитель : ПАРАМОНОВА Е.Н.**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2021 – 2022 учебный год**

**2021 – 2022 год**

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, использовалась рабочая программа «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха.- 5-9 классы М. «Просвещение» 2013г.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

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

Понятная база и содержание курса основаны на положениях, нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Данная рабочая программа рассчитана на 105 часов.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития**

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитие физических, духовных, нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- ❖ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ❖ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ❖ формирование 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, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ❖ реализация принципа вариативности, планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- ❖ материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного заведения;
- ❖ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении, учебных знаний в практические навыки и умения и самостоятельные занятия;
- ❖ расширение межпредметных связей, на формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- ❖ усиление оздоровительного эффекта, в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Предметные, метапредметные, личностные результаты  
освоения учебного предмета**

## **Предметные:**

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

## **Метапредметные:**

- ❖ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ❖ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ❖ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- ❖ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ❖ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ❖ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ❖ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ❖ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ❖ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Личностные:**

- ❖ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ❖ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ❖ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ❖ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ❖ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ❖ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ❖ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ❖ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ❖ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ❖ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ❖ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- ❖ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ❖ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ❖ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся**

Контроль уровня обученности осуществляется через следующие формы: устные ответы, тестирование, мониторинги, самостоятельные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и др.

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

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовки (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- ❖ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- ❖ Составление индивидуальных планов занятий по физической подготовке, выделение основных частей занятия, определение задач и направленности содержания.
- ❖ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение содержания их направленности и режиму нагрузки.
- ❖ Организация досуга средствами физической культуры, подвижные и спортивные игры, оздоровление бегом и ходьбой.

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

- ❖ Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).
- ❖ Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
- ❖ Самоконтроль изменений частоты сердечных сокращений (пульс) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- ❖ Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания обновляемых комплексов утренней зарядки и

- физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.
- ❖ Измерение функциональных резервов организма, как способ контроля за состоянием здоровья.

### **Оценивании обучающихся 5-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.**

- Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре, период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
- При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
- Целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.
- Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения, презентации, исследовательские проекты.

### **Содержание учебного предмета Знания о физической культуре.**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Лазанье по канату
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).



- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Лёгкая атлетика.***

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.***

***Баскетбол.*** Игра по правилам.

***Волейбол.*** Игра по правилам.

***Футбол.*** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** 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.

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

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

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

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№ п/п	Вид программного материала	5Класс
1	<i>Базовая часть</i>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<i>Вариативная часть</i>	<b>27</b>
2.1	Волейбол	13
2.2	Баскетбол	14

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов	четверть			
			1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	<b>75</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	12	3	2	1
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
1.5	Лыжная подготовка	18			18	
2	<i>Вариативная часть</i>	<b>27</b>				
2.1	Волейбол	13			13	
2.2	Баскетбол	14	4			10
	Гос. план количество часов в четверти		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>21</b>

## 5 класс.

### Планирование учебного материала на I четверть. Лёгкая атлетика(11 ч), баскетбол (16 ч).

№ урок а	Дата Проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности	Виды деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание		
	план	факт				Предметные	УУД	Личностные			
<b>Легкая атлетика</b>						<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь выполнять старт с опорой на одну руку, стартовый разгон, преодолевать дистанции на максимальной и близкой к максимальной скорости, рассказывать правила проведения тестирования.</p>	<p>Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: формировать самостоятельно и определять цели своего обучения, ставить и формулировать</p>	<p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.</p>	<p>Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр.</p>		
1			История лёгкой атлетике. Техника безопасности и на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15м.	<u>Знать и соблюдать</u> правила поведения и технику безопасности на уроке легкой атлетика <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение пробега с максимальной скоростью 30м.	Инструктаж по ТБ (техника безопасности). Терминология спринтерского бега.Высокий старт- 15м, бег с ускорением 30-40; скоростной бег до 40м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.					<p>Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр.</p>	
2			Высокий старт 15-30м.	<u>Демонстрировать</u> бег с максимальной скоростью бег 30м.	ОРУ, спец. беговые упр-я. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств.						Отрабатывать высокий старт 15м
3			Учет бег 30м. Развитие скоростных качеств.	<u>КУ – 30м.</u> <u>Демонстрировать</u> бег с максимальной скоростью бег 30м.	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); спец. беговые упр-я. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.						Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз
4			Учет бег 60м.	<u>КУ – бег 60 м</u> на результат. Мальчики – «5» -10,2 «4»- 10,8 «3»- 11,4 Девочки: «5»- 10,4 «4»- 10,9 «3»-11,6 <u>Демонстрируют</u> бег с максимальной скоростью - бег 60м.	Спец. беговые упр-я. ОРУ. Высокий старт 15-30м, финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.						Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз
5			Учет бег 300м.	<u>КУ - бег 300м.</u> Соблюдают правила	Спец. беговые упр-я. ОРУ. Прыжковые упражнения.	Выполнять прыжковые					

				во время бега 300м. выполняют разминку на координацию движения.	Развитие скоростных качеств. Бег с высоким подниманием бедра.		для себя новые задачи в учебе.		упражнения.
6			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов.	<u>Описывают</u> технику выполнения прыжка в длину, <u>осваивают</u> их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; метать мяч в мишень и на дальность.	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь выполнять прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: овладевать самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	Выполнять прыжковые упражнения.
7			Метание мяча с 3-х шагов разбега.	<u>Демонстрировать</u> технику прыжка в длину с разбега; Соблюдать технику безопасности во время метания мяча на дальность. <u>Описывать</u> технику выполнения метательных упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки при выполнении метания.	Спец. беговые упр-я. ОРУ. Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание мяча с 3-х шагов разбега на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.				Отрабатывать технику метания малого мяча
8			Учет прыжка в длину с разбега.	<u>КУ</u> -прыжка в длину с разбега. Мальчики: «5» -340см «4» -339-261 см. «3» - 260 см. Девочки: «5» - 300 см. «4» - 299-221 см. «3» - 220 см. <u>Выполняют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	Метание мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с разбега.				Выполнять спец. беговые упр-я. ОРУ.

				режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.						
9			Учет метания мяча с 3-х шагов разбега. Бег в равномерно м темпе 10 мин.	<u>КУ – метания мяча на дальность.</u> Мальчики: «5» -34м. «4» -33-21 м. «3» -20м. Девочки: «5» - 21м. «4»- 20-15м. «3» -14м. <u>Соблюдать технику безопасности во время метания мяча</u>	Равномерный бег 10 мин. ОРУ на плечевой пояс. Метание мяча с 3-х шагов разбега.				Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.	
10			Учет бег 1000 м.	<u>КУ – бег 1000м</u> Мальчики: –«5» -4,45 «4» - 4,46-6,45 «3» - 6,46 Девочки: – «5» - 5,20 «4» - 5,21- 7,20 «3» - 7,21 <u>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по частоте сердечных сокращений.</u>	Разминка с беговыми упражнениями, растяжка голеностопного сустава. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.				Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.	
11			Учет бег 1500 м.	<u>КУ- бег 1500м.</u> Мальчики: «5» - 8,50; «4» -8,51-9,59; «3» - 10,00. Девочки: «5» -9,00; «4» - 9,01 – 10,29; «3» - 10,30.	Разминка с беговыми упражнениями, растяжка голеностопного сустава. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.				Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.	
<b>Баскетбол</b>										
12			Техника безопасност и во время	<u>Изучают</u> историю баскетбола и запоминают имена	Разминка с беговыми упражнениями. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Приобретение опыта организации	Познавательные: понимать здоровье как одно	Воспитание российской гражданской	Закрепить стойку и передвижение	

			уроков в спортивном зале. История баскетбола.	выдающих спортсменов – олимпийских чемпионов. <u>Овладеваю</u> т основными приемами игры в баскетбол.	Передвижение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Упражнения на освоение ловли и передач мяча.	самостоятельны х систематически х занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; моделируют выполнение передачи мяча друг другу в парах и тройках, выполнять броски в кольцо с места и после передвижения, играть в баскетбол по упрощенным правилам.	из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативны е: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	игрока.
13-14			Стойка и передвижение игрока.	<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приемов и действий. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Закрепить стойку и передвижение игрока.
15-16			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	<u>КУ- челночный бег</u> 3x10м. Мальчики: «5» - 8,5с.; «4» - 8,8-9,3 с.; «3» - 9,7с.. Девочки: «5» - 8,9с.; «4» - 9,3-9,7с.; «3» - 10,1с. <u>Овладевать</u> игрой в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы. Соблюдать правила безопасности.	Спец. беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед. Сочетание приёмов ведение мяча, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Выполнять отжимания от пола 15-20 раз.
17			Остановка прыжком, повороты с мячом.	<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, описывать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Спец. беговые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений				Выполнять отжимания от пола 15-20 раз.

					(передвижения в стойке, остановка, поворот, ускорение).				
18-19			Вырывание и выбивание мяча.	<u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, описывать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
20			Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.	<u>КУ</u> – передача мяча в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м. Мальчики: «5» - 7 раз; «4» - 6-5 раз; «3» - 4 раза. Девочки: «5» - 5 раз; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза. <u>Описывают</u> технику изучаемых игровых приемов и действий. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Спец. беговые упражнения. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
21-22			Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	<u>КУ</u> – комбинация из основных элементов. <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Спец. беговые упражнения. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.

23-24			Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	<u>КУ- подтягивание на высокой и низкой перекладине.</u> Мальчики: «5» - 8 раз; «4» - 7-4 раза; «3» - 3 раза. Девочки: «5» - 20 раз; «4» - 15 раз; «3» - 10 раз. <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Стойка и передвижение игрока. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом..Развитие координационных способностей.					Выполнять поднимание туловища за 30с.
25			Тактика свободного нападения.	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении.Тактика свободного нападения. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.					Выполнять поднимание туловища за 30с.
26			Нападение быстрым прорывом.	<u>КУ-поднимание туловища за 30с.</u> <u>Моделируют</u> тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении.	Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,		Выполнять приседания за 30 сек. – 30 раз.



			процессе игровой деятельности.	Нападение быстрым прорывом. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.	культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; применяю правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	
27			Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. <u>Организуют</u> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Нападение быстрым прорывом. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.				Выполнять приседания за 30 сек. – 30 раз.

**Планирование учебного материала на II четверть.  
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов), баскетбол (3 часа).**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности	Виды деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	план	факт				Предметные	УУД	Личностные	
<b>Гимнастика</b>									Отрабатывать строевые упр.
28 (1)			Правила техники безопасности	<u>Изучают</u> историю гимнастики и запоминают имена	ОРУ в движении. Сочетание движение рук с маховыми движения ног, с подскоками	Четко выполнять организующие	<u>Познавательные:</u> ставить новые задачи.	Изучать историю гимнастики	

			и страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики.	выдающих отечественных спортсменов. <u>Овладевают</u> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	и приседаниями. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	команды и приемы, осваивать упражнения по развитию координации	<u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия. <u>Коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками.		
29 (2)			Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения	<u>Выполнять</u> строевые упражнения, <u>Демонстрировать</u> технику кувырка назад, стойку на лопатках. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырки назад, вперед. Лазание по наклонной скамейке.	Четко выполнять строевые приемы, выполнять перекаты, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.	<u>Познавательные:</u> ставить новые задачи <u>Регулятивные:</u> осуществлять самостраховку. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Проявлять интерес к новому учебному материалу, максимально проявлять свои физические способности.	Выполнять поднимание туловища за 30с.
30 (3)			Кувырок вперед.	КУ – кувырок вперед (техника выполнения). Описывают технику кувырка вперед и демонстрируют выполнение –слитных 3 кувырка вперед.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении.ОРУ в парах. Кувырки назад, вперед, стойка на лопатках. Мост из положения - лежа и стоя.	Четко выполнять строевые приемы, демонстрировать варианты перекатов, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости, оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Регулятивные:</u> осуществлять самостраховку. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Выполнять поднимание туловища за 30с.
31 (4)			Кувырок назад.	<u>КУ</u> – кувырок назад (техника выполнения). <u>Демонстрировать</u> кувырок назад. Составлять комплекс акробатических упражнений.	ОРУ в парах. Кувырки назад, вперед, стойка на лопатках. Мост из положения - лежа и стоя.				Закрепить комплекс акробатических упражнений.
32 (5)			Мост из положения стоя, стойка на голове.	<u>Описывают</u> технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазание по канату. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.				Закрепить комплекс акробатических упражнений.

33 (6)			Учет мост из положения стоя, стойка на голове.	<u>КУ</u> –мост из положения стоя, стойка на голове (техника выполнения). <u>Описывают</u> технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	ОРУ с мячами. Комплекс акробатических упражнений. Лазание по канату. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Развитие силы.				Закрепить комплекс акробатических упражнений.
34 (7)			Комплекс акробатических упражнений.	<u>Оказывают</u> страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	ОРУ на гимнастической стенке. Комплекс акробатических упражнений. Лазание по канату. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Развитие гибкости и силы.				Выполнять упражнение на гибкость.
35 (8)			Учет комплекс акробатических упражнений.	<u>КУ</u> - комплекс акробатических упражнений (техника выполнения). <u>Используют</u> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ на гимнастической стенке. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование лазания по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.				Выполнять упражнения на развитие силы.
36 (9)			Учет лазанье по канату	<u>КУ</u> -лазанье по канату (высота подъема по канату). <u>Используют</u> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ на скамейке. Прыжковые упражнения. Лазания по канату. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись(козел в ширину). Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать упражнения ОРУ на скамейке для развития силовых качеств и гибкости, описывать и демонстрировать технику лазанья по канату,	<u>Познавательные:</u> ставить новые задачи. <u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности. <u>Коммуникативны</u>	проявлять интерес к новому учебному материалу, максимально проявлять свои физические способности	Выполнять упражнения на развитие силы.
37-38 (10-			Опорный прыжок через козла ноги врозь.	<u>Соблюдать</u> технику безопасности во время опорного прыжка. <u>Использовать</u>	ОРУ с набивными мячами в парах. Прыжковые упражнения. Вскок в упор присев, соскок				Выполнять прыжковые упражнения

11)				упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	прогнувшись. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	описывать и демонстрировать технику опорного прыжка.	е:формировать собственное мнение и позицию.		
39 (12)			Учет опорного прыжка через козла ноги врозь.	<u>КУ</u> -опорный прыжок через козла ноги врозь(техника выполнения) <u>Описывают</u> технику данных упражнений. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время опорного прыжка.	ОРУ с набивными мячами в парах. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.				Выполнять упражнение на гибкость.
40 - 41 (13-14)			Висы согнувшись и прогнувшись.	<u>Описывают</u> технику данных упражнений. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время выполнения упражнений.	ОРУ с гимнастической палкой и набивным мячом. Подтягивание в висе и из виса лежа. Развивать силовые способности и силовую выносливость.	Демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом, демонстрировать смешанные висы и упоры	<u>Познавательные:</u> ставить новые задачи. <u>Регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	проявлять интерес к новому учебному материалу	Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.
42 (15)			Учет подтягивания на низкой и высокой перекладине.	<u>КУ – подтягивание.</u> Мальчики: «5» - 8 раз; «4» - 7-4 раза; «3» - 3 раза. Девочки: «5» - 20 раз; «4» - 15 раз; «3» - 10 раз.  <u>Описывают</u> технику данных упражнений. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время выполнения упражнений.	ОРУ с набивным мячом. Подтягивание в висе и из виса лежа, поднимание прямых ног в висе. Развивать силовые способности и силовую выносливость.				Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.
43 (16)			Значения развития силовых способностей и гибкости.	<u>Использовать</u> упражнения для развития гибкости. <u>Демонстрировать</u> максимальной наклон вперед из положения сидя.	ОРУ на скамейке. Наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости. Эстафета с предметами.	Составлять и демонстрировать простейшие комбинации, использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-	<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <u>Регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять	максимально проявлять свои физические способности	Отрабатывать наклоны вперед из положения сидя.
44 (17)			Учет наклон вперед из	<u>КУ</u> -наклон вперед из положения сидя. Мальчики: «5» -10см;	ОРУ на скамейке. Наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости.				Выполнять поднимание туловища за 30

			положения сидя.	«4» - 8-6 см; «3» -2 см. Девочки: «5» -15 см; «4» - 10-8 см; «3» - 4см. <u>Демонстрировать</u> максимальной наклон вперед из положения сидя.	Эстафета с предметами.	силовых качеств и гибкости.	ошибки. <u>Коммуникативны</u> <u>е</u> :формулировать, отстаивать свое мнение		сек.
45 (18)			Учет поднимание туловища за 30 сек.	<u>КУ</u> – поднимание туловища за 30 сек. <u>Демонстрировать</u> поднимание туловища с максимальной скоростью за 30 сек.	Строевые упражнения. ОРУ в движение с повышенной амплитудой для плечевого пояса. Правила самоконтроля и способы регулирования нагрузки.				Выполнять отжимание от пола 20-25 раз.
<b>Баскетбол</b>									
46-47 (19-20)			Тактика свободного нападения.	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Тактика свободного нападения. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.	Понимать и выполнять тактические действия, соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе.	<u>Познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки. <u>Регулятивные</u> : уметь работать в команде. <u>коммуникативны</u> <u>е</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
48 (21)			Нападение быстрым прорывом.	<u>КУ</u> – броски в кольцо. <u>Моделируют</u> тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Нападение быстрым прорывом. Игра 2х2, 3х3.	Моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации, осуществлять помощь в судействе	<u>Познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>Регулятивные</u> : уметь работать в команде. <u>Коммуникативны</u> <u>е</u> : взаимодействовать	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.

				Терминология баскетбола.		ать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

**Планирование учебного материала на III четверть.  
Лыжная подготовка (18 часов), волейбол (15 часов)**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности	Виды деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	план	факт				Предметные	УУД	Личностные	
<b>Лыжная подготовка</b>						<p>Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; демонстрировать передвижение скользящим шагом, попеременно-двухшажным ходом, одновременно-бесшажным и одношажным ходами; спускаться с горки внизкой и средней стойках,</p>	<p><u>Познавательные:</u> понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. <u>Коммуникативные:</u> владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.</p>	<p>Повторить правила поведения на уроках лыжной подготовке.  Закрепить технику попеременный и одновременный бесшажный ход  Отрабатывать технику попеременного двухшажного хода.</p>
49 (1)			Техника безопасности и на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта.	Соблюдать правила техники безопасности, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Изучать историю лыжного спорта.	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж и лыжных палок.				
50 - 51 (2-3)			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия.	Построение с лыжами. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подвижные игры. Имитация работы рук.				
52 (4)			Учет техники одновременного бесшажного хода.	КУ – техники одновременно го бесшажного хода. Демонстрируют технику одновременно го бесшажного хода. Соблюдают правила безопасности	Строевые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прохождение дистанции 1500м. в среднем темпе изученными ходами.				

				во время выполнения упражнений.		подниматься в горку елочкой, полуелочкой и лесенкой, выполнять торможение плугом.	<u>Регулятивные:</u> уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.		
53 (5)			Учет техники попеременного двухшажного гохода.	<u>КУ</u> - техники попеременного двухшажного хода. <u>Демонстрируют</u> технику попеременного двухшажного хода. <u>Выполняют</u> контрольные упражнения.	Техника попеременного двухшажного хода.. Прохождение дистанции 1500м. в среднем темпе изученными ходами.				Прохождение дистанции 1000м.
54- 55 (6-7)			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	<u>Демонстрируют</u> технику подъем «полуелочкой» и торможение «плугом». <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время выполнения упражнений. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъема и спуска с горки.	Строевые упражнения. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Развитие координации движения.				Отрабатывать технику подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».
56 (8)			Учет техники торможение «плугом».	<u>КУ</u> - техники торможение «плугом». <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъема и спуска с горки. <u>Осуществляют</u> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия.	Строевые упражнения. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2000м. в среднем темпе изученными ходами.				Прохождение дистанции 1500м.
57 - 58			Повороты переступан	<u>Демонстрируют</u> технику поворотов	Строевые упражнения. Повороты				Отрабатывать технику

(9-10)			ием.	переступанием. <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время выполнения упражнений. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов переступанием.	переступанием на месте, в движение, при спуске с горки. Развитие координации движения.				поворотов переступанием.
59 (11)			Учет повороты переступанием при спуске с горки.	<u>КУ</u> - техника поворота переступанием при спуске с горки. <u>Демонстрируют</u> технику поворотов переступанием при спуске с горки. <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время выполнения упражнений.	Строевые упражнения. Повороты переступанием при спуске с горки. Прохождение дистанции 2000м. в среднем темпе изученными ходами.				Прохождение дистанции 1500м.
60 (12)			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	<u>Изучать</u> значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время выполнения упражнений.	Строевые упражнения. Встречная эстафета 100м. изученными лыжными ходами. Развитие скоростных качеств.				Прохождение дистанции 2000м.
61-62 (13-14)			Одновременный двухшажный ход.	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники одновременного двухшажного хода. <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время	Строевые упражнения. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000м. в среднем темпе изученными ходами. Развитие выносливости.				Закрепить технику одновременного двухшажного хода



				выполнения упражнений.					
63 (15)			Учет одновременного двухшажного хода	<u>КУ</u> – техники одновременного двухшажного хода. <u>Демонстрируют</u> технику одновременного двухшажного хода. <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время выполнения упражнений.	Строевые упражнения. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000м. в среднем темпе изученными ходами. Развитие выносливости.				Прохождение дистанции 2000м.
64 (16)			Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<u>Изучают</u> оказание помощи при обморожениях и травмах. <u>Описывают</u> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции 3000м. в среднем темпе изученными ходами. Развитие выносливости.				Прохождение дистанции 2000м.
65 (17)			Учет 1000м. Правила соревнований лыжных гонок.	<u>КУ</u> – 1000м. Мальчики: «5» -6,30; «4» - 6,31-7,39; «3» - 7,40. Девочки: «5» - 7,00; «4» - 7,01-8,00; «3» - 8,01. <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время выполнения упражнений. <u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе дистанции.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м.				Прогулка на лыжах.

66 (18)			Круговая эстафета.	<u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе дистанции. <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время выполнения упражнений.	Подъем «полуелочкой». Совершенствование торможения «плугом».				Прогулка на лыжах.
<b>Волейбол</b>						Изучать историю волейбола, имена отечественных волейболистов, владеть основными приемами игры в волейбол.	<u>Познавательные:</u> и спользовать приемы решения поставленных задач. <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Закрепить прыжковые упражнения.
67 (19)		История волейбола. Техника безопасност и на занятиях волейболом	<u>Изучать</u> историю волейбола. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время занятий. <u>Описывают</u> технику изучаемых приемов и действий.	ОРУ с мячами. Прыжковые упражнения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.					
68-69 (20-21)		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	<u>Описывать</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	ОРУ с мячами. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед					
70 (22)			Основные правила игры в волейбол.	<u>КУ</u> – техника передачи мяча сверху двумя руками. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. <u>Овладевать</u>	ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Описывать и выполнять основные способы передвижения, осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками и прием	<u>Познавательные:</u> а нализировать двигательные действия, устранять ошибки. <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия. <u>Коммуникативные</u>	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.

				основными приемами игры в волейбол.	Развитие координационных способностей.	мяча снизу над собой,	<u>е:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий.		
71 - 72 (23-24)			Прием мяча снизу над собой.	<u>Описывать</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег 3x10м, 5x10м. Прием мяча снизу над собой и в парах. Развитие координации пространственных и временных параметров движения.	выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости и развитие координации пространственных и временных параметров движения.			Отрабатывать технику прием мяча снизу над собой
73 (25)			Учет техники прием мяча снизу над собой.	<u>КУ</u> – техники прием мяча снизу над собой. <u>Демонстрируют</u> владение техникой прием мяча снизу над собой. <u>Описывать</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег 3x10м, 5x10м. Прием мяча снизу над собой на месте и после перемещения вперед, то же через сетку. Развитие координации пространственных и временных параметров движения.				Выполняют отжимания от пола 20-25 раз.
74-75 (26-27)			Нижняя прямая подача мяча.	<u>Описывать</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. <u>Соблюдать</u>	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Всевозможные упражнения с мячом и жонглирование. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки, работа в парах. Развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Осваивать технику передвижения в разных сочетаниях, осваивать технику нижней прямой подача мяча и прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером,	<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Отрабатывать технику имитации нижняя прямая подача мяча.

				технику безопасности во время занятий.		выполнять самостоятельно	свои затруднения.		
76 (28)			Учет техники нижней прямой подача мяча.	<u>КУ</u> - техники нижней прямой подача мяча. <u>Описывать</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Демонстрируют</u> технику нижней прямой подачи мяча.	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Всевозможные упражнения с мячом и жонглирование. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки, работа в парах. Развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	упражнения для развития силы ног, быстроты реакции и перестроение двигательных действий.			Выполнять прыжки через скакалку за 30 сек.
77-78 (29 - 30)			Прямой нападающий удар.	<u>Описывать</u> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время занятий.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.				Отрабатывать технику имитации прямого нападающего удара.
79 (31)			Учет техники прямого нападающего удара.	<u>КУ</u> - техники прямого нападающего удара. <u>Демонстрируют</u> технику прямого нападающего удара. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время занятий.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.				Выполнять прыжковые упражнения.
80-81 (32-33)			Игра по упрощенным правилам мини-	<u>Используют</u> игровые упражнения для развития координационных	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного	Выполнять и объяснять правила игры, овладевать	<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать	Выполнять прыжки через скакалку за 30 сек.

			волейбола.	способностей. <u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	терминологией, осуществлять помощь в судействе, комплектовани и команды.	способы решения задач. <u>Регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. <u>Коммуникативны е:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры.	собственные результаты.	
--	--	--	------------	---	---	--	--	-------------------------	--

**Планирование учебного материала на IV четверть.  
Легкая атлетика (10 часов), баскетбол (11 часов).**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности	Виды деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	план	факт				Предметные	УУД	Личностные	
<b>Баскетбол</b>						Демонстрировать технику передвижения, технику ловли и передачи мяча	<u>Познавательные:</u> ставить новые задачи. <u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей. <u>Коммуникативны е:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Выполнять отжимания от пола 15-20 раз.
82 (1)			Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетика.	<u>Овладевать</u> игрой в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Соблюдать правила безопасности.	Спец. беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед. Сочетание приемов ведение мяча, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				
83 (2)			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	<u>КУ- челночный бег 3x10м.</u> Мальчики: «5» - 8,5с.; «4» - 8,8-9,3 с.; «3» - 9,7с.. <u>Девочки:</u> «5» - 8,9с.; «4» - 9,3-9,7с.; «3» -10,1с. Соблюдать правила безопасности.	Спец. беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед. Сочетание приемов ведение мяча, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				

84 (3)			Тактика свободного нападения.	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Тактика свободного нападения. Игра 2x2, 3x3. Терминология баскетбола.	Понимать и выполнять тактические действия, Соблюдать правила игры	<u>Познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи. <u>Регулятивные:</u> уметь работать в команде. <u>Коммуникативны</u> е: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять поднимание туловища за 30с.
<b>Легкая атлетика</b>						Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь выполнять старт с опорой на одну руку, стартовый разгон, преодолевать дистанции на максимальной и близкой к максимальной скорости ». Выполнять прыжок в длину	<u>Познавательные:</u> понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. <u>Коммуникативны</u> е: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание ответственности и долга перед Родиной.	Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.
85-86 (4-5)			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	<u>Описывают</u> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <u>Соблюдают</u> правила безопасности во время прыжков высоту.	ОРУ в движение. Прыжковые упражнения, прыжок с одного шага, прыжки через препятствия. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.				
87 (6)			Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	<u>КУ</u> - прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Мальчики: «5»- 110; «4» - 100-90; «3» - 85. Девочки: «5» - 105 «4» - 100 -85; «3» - 80. <u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития	ОРУ в движение. Прыжковые упражнения, прыжок с одного шага, прыжки через препятствия. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.				Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.

				соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.		способом согнув ноги, метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».	решений. <u>Регулятивные:</u> самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.		
88 (7)			Прыжок в длину с места.	<u>КУ</u> - прыжок в длину с места. Мальчики: «5»- 195; «4» - 180-160; «3» - 140. Девочки: «5»- 185; «4»- 175-150; «3» - 130. <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений. <u>Соблюдают</u> технику безопасности во время прыжков.	ОРУ в движение. Прыжковые упражнения, прыжок с одного шага, прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.				Выполнять упражнения на гибкость.
89 (8)			Учет бег 30м. Развитие скоростных качеств.	<u>КУ</u> – 30м. Мальчики: «5» - 5,0; «4» - 5,5-6,1; «3» - 6,3. Девочки: «5» -5,1; «4» - - 5,7-6,3; «3» - 6,4. <u>Демонстрировать</u> с максимальной скоростью бег 30м. <u>Соблюдают</u> технику безопасности во время бега по беговой дорожке.	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); спец. беговые упр-я. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.				Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз
90 (9)			Учет бег 300м.	<u>КУ</u> - бег 300м. Мальчики: «5» -1,00; «4» - 1,01-1,17; «3» - 1,18. Девочки: «5»- 1,07;	Спец. беговые упр-я. ОРУ. Прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег с высоким подниманием бедра.				Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз

				«4» - 1,08-1, 21; «3» - 1,22. Соблюдают правила во время бега 300м. выполняют разминку на координацию движения.					
91 (10)			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов.	<u>Описывают</u> технику выполнения прыжка в длину, <u>осваивают</u> их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; метать мяч в мишень и на дальность.	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.				Выполнять прыжковые упражнения.
92 (11)			Метание мяча с 3-х шагов разбега.	<u>Демонстрировать</u> технику прыжка в длину с разбега; Соблюдать технику безопасности во время метания мяча на дальность. <u>Описывать</u> технику выполнения метательных упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки при выполнении метания.	Спец. беговые упр-я. ОРУ. Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание мяча с 3-х шагов разбега на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.				Отрабатывать технику метания малого мяча
93 (12)			Учет прыжка в длину с разбега.	<u>КУ</u> -прыжка в длину с разбега. Мальчики: «5» -340см «4» -339-261 см. «3» - 260 см. Девочки: «5» - 300 см. «4» - 299-221 см. «3» - 220 см. <u>Выполняют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих	Метание мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с разбега.				Выполнять спец. беговые упр-я. ОРУ.



				физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.					
94 (13)			Учет метания мяча с 3-х шагов разбега. Бег в равномерно м темпе 10 мин.	<u>КУ – метания мяча на дальность.</u> Мальчики: «5» -34м. «4» -33-21 м. «3» -20м. Девочки: «5» - 21м. «4»- 20-15м. «3» -14м. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время метания мяча	Равномерный бег 10 мин. ОРУ на плечевой пояс. Метание мяча с 3-х шагов разбега.				Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
95 (14)			Круговая тренировка. Эстафета с мячами.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время эстафеты.	ОРУ в движение. Спец. беговые упражнения. Круговая тренировка, эстафета с мячами.				Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
96 (15)			Учет бег 1000 м.	<u>КУ – бег 1000м</u> Мальчики: –«5» - 4,45 «4» - 4,46-6,45 «3» - 6,46 Девочки: – «5» - 5,20 «4» - 5,21- 7,20 «3» - 7,21 <u>Выбирают</u> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по частоте сердечных сокращений.	Разминка с беговыми упражнениями, растяжка голеностопного сустава. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.				Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.

97 (16)			Круговая тренировка. Эстафета с мячами.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время эстафеты.	ОРУ в движение. Спец. беговые упражнения. Круговая тренировка, эстафета с мячами.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в разных вариантах эстафеты, описывать технику ведения мяча, проявляют выносливость при беге 1500м, контролируют нагрузку.	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия. <u>Регулятивные:</u> внести необходимые коррективы в двигательное действие. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
98 (17)			Учет бег 1500 м.	<u>КУ</u> - бег 1500м. Мальчики: «5» - 8,50; «4» -8,51-9,59; «3» - 10,00. Девочки: «5» -9,00; «4» - 9,01 – 10,29; «3» - 10,30. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время бега на дистанции.	Разминка с беговыми упражнениями, растяжка голеностопного сустава. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.				Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.
99 (18)			Круговая тренировка. Эстафета с мячами.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время эстафеты.	ОРУ в движение. Спец. беговые упражнения. Круговая тренировка, эстафета с мячами.				Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.
100 (19)			Учет подтягивания на высокой и низкой перекладине.	<u>КУ</u> – подтягивания на высокой и низкой перекладине. Мальчики: «5» - 8 раз; «4» - 7-4 раза; «3» - 3 раза. Девочки: «5» - 20 раз; «4» - 15 раз;	ОРУ. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.				Выполнять наклон вперед из положения сидя, на гибкость.

				«3» - 10 раз. <u>Демонстрируют</u> силовые способности. <u>Используют</u> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.					
101 (20)			Круговая эстафета с мячами.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. <u>Соблюдать</u> технику безопасности во время эстафеты.	ОРУ в движение. Спец. беговые упражнения. Круговая эстафета с мячами.				Выполнять наклон вперед из положения сидя.
102 (21)			Наклон вперед из положения сидя.	<u>КУ</u> - наклон вперед из положения сидя. Мальчики: «5» -10см; «4»-8-6 см; «3»- 2см. Девочки: «5» -15см; «4» - 10-8 см; «3» - 4см. <u>Выполняют</u> общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. <u>Использовать</u> упражнения для развития гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости.				Выполнять отжимание от пола 20-25 раз.
103 (22)			Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	<u>Моделируют</u> технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	ОРУ. 10 мин бег. Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Понимать и выполнять тактические действия, соблюдать правила игры, осуществлять	<u>Познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности, проявлять	Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.

				возникающих в процессе игровой деятельности.		помощь в судействе.	ошибки. <u>Регулятивные:</u> уметь работать в команде. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	навыки сотрудничества в разных ситуациях.	
104 (23)			Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками и уважительно относятся к сопернику. <u>Моделируют</u> тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ОРУ. 10 мин бег. Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. Техника перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.				
105 (24)			Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	<u>Выполняют</u> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	ОРУ. 10 мин бег. Учебная игра в баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты.				Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.

### Материально – техническое обеспечение

№ п.п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы основного общего образования, Физическая культура.		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Учебники А.П. Матвеева, В.И.Лях, А.А.Зданевич	Д	
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

<b>3.</b>	<b>Учебно-практическое и учебно лабораторное оборудование</b>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Конь гимнастический	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая	Г	
3.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
3.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.8	Канат для лазания с креплением	Г	
3.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.11	Штанга тренировочная	Г	
3.12	Гантели наборные	Г	
3.13	Маты гимнастические	Г	
3.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.15	Мяч малый (теннисный)	К	
3.16	Скакалка гимнастическая	К	
3.17	Палка гимнастическая	К	
	Лёгкая атлетика		
3.18	Планка для прыжка в высоту	Д	
3.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.20	Барьеры лёгкоатлетические тренировочные	Г	
3.21	Рулетка измерительная	Д	
3.22	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		
3.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.24	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
3.25	Мячи баскетбольные	Г	
3.26	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.27	Сетка волейбольная	Г	

3.28	Мячи волейбольные	Г	
3.29	Мячи футбольные	Г	
3.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	
4.	Туризм		
4.1	Палатки туристические (двухместные)	Г	
4.2	Рюкзаки туристические	Г	
4.3	Комплект туристический бивачный	Д	
5.	Средства до врачебной помощи		
5.1	Аптечка медицинская	Д	
6.	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для девочек и мальчиков
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочие столы, стулья, шкафы, книжные полки
6.3	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкафы
7.	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжка в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая для баскетбола	Д	
7.5	Площадка игровая для волейбола	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	

**Примечание.** Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств указано с учётом средней наполняемости класса (22 -28 учащихся).

Для отражения количественных показателей использованы условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К– комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## *Планируемые результаты изученного предмета*

### *Знания о физической культуре*

#### Учащиеся научатся:

- ❖ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ❖ характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ❖ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, понять 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, планировать режим дня и учебную неделю;
- ❖ оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ❖ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

#### Получит возможность научиться:

- ❖ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ❖ характеризовать развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

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

##### Учащийся научится:

- ❖ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации 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;
- ❖ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- ❖ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать 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.

**Получит возможность научиться:**

- ❖ вести дневник физкультурной деятельности, оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ❖ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование.**

**Учащийся научится:**

- ❖ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ❖ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ❖ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику выполнения;
- ❖ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ❖ выполнять тестовые упражнения для оценки освоения и уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Получит возможность научиться:**

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

*Литература:*

**для учителя:**

1. Примерная программа по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 классы – стандарты второго поколения -2011г.
2. Рабочая программа по физической культуре: В.И. Ляха, М.Я. Виленского- 2012г.
3. Журнал «Физкультура в школе».
4. Учебники по физической культуре 5-6-7 кл,
5. Русские народные подвижные игры – М.Ф. Литвинова.
6. Настольная книга учителя физической культуры – под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погадаев.
7. Формирование здорового образа жизни 5-11 классы – издательство «учитель»-2007г, авторы Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева.
8. Спортивный серпантин (внеклассная работа) сценарии спортивных мероприятий, издательство «учитель»- 2007г.

**Для ученика:**

1. Учебник физическая культура в школе 5-6-7 классы – 2012год;
2. Русские народные подвижные игры – автор М.Ф. Литвинова
3. Подготовка сообщений, презентаций, исследовательских проектов.