

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального
общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы: А.Л.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

По предмету Физическая культура (ОВЗ)

5 класс

Ярославль 2020 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897. / М-во образования и науки РФ. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

2. Фундаментального ядра содержания общего образования/ Рос.акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. — 4-е изд., дораб. — М. : Просвещение, 2011.

3. Примерной программы по физической культуре / Примерная основная образовательная программа основного общего образования // [Электронный ресурс] // Режим доступа свободный <http://fgosreestr.ru>.

4. Федерального перечня учебников, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; Приказа Минобрнауки России от 8 июня 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников..., утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года. № 253».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации в форме интегрированного зачета.

Общая характеристика учебного предмета

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 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 учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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 учащихся, 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.

Основные содержательные линии предмета физическая культура определены в соответствии с тематикой Фундаментального ядра содержания данной предметной области в системе основного общего образования, а также с проблематикой, раскрытой в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, и представлены в примерной программе содержательными блоками: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности)

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение данного предмета отводится 2 часа в неделю, что при 34 учебных неделях составляет 68 часов в год.

Результаты изучения учебного предмета

На второй ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения курса физическая культура являются:

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 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;

4) 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;

5) 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;

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

Метапредметными результатами изучения курса физическая культура являются:

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;

б) 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;

Предметными результатами изучения курса физическая культура являются:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) 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.

В структуру рабочей программы включена система учета и контроля планируемых (предметных и метапредметных) результатов. Основной формой контроля являются тесты и выполненные нормативы.

Тематическое планирование

№ п./п.	Содержательные блоки	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
--------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------

1	<i>Знания о физической культуре</i>	В течение уроков	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера Кубертена в становлении олимпийского движения. Характеризовать виды спорта, входящие в олимпийские игры. Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовки на укрепление здоровья. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	Легкая атлетика	21	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать физические качества в беге на различные дистанции. Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Демонстрируют скоростные качества.</p>

3	Спортивные игры	17	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Осваивать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и устранения ошибок. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Различать жесты судьи и терминологию в баскетболе. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
---	-----------------	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	Гимнастика с элементами акробатики	14	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Определять историю развития гимнастики. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении. Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
---	------------------------------------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.	Лыжная подготовка	16	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
6	Плавание	В течение уроков	Описывать технику способа плавания.
7	Подвижные игры	В течение уроков	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p>
ИТОГО:		68	

Календарно-тематическое планирование содержания учебного предмета физическая культура

№ урока	№ недели	Дата (номер недели)	Раздел	Содержание учебного курса (Что пройдено на уроке)	Характеристика учебной деятельности учащихся	Формы контроля	Домашнее задание (по желанию учителя)
1.	1	1 неделя	Легкая атлетика	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые, прыжковые упражнения Бег 30,60м Подвижные игры	Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Фронтальный опрос по технике безопасности	Легкий бег 10-15 мин
2.	2	1 неделя	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка, бег в разных условиях местности. Метание малого мяча. Бег 30,60м. Олимпийские игры древности.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.		Метание мяча в цель
3.	3	2 неделя	Легкая атлетика	Ходьба, бег в медленном темпе до 15 мин. Приём контрольного норматива 30, 60м. Встречные эстафеты с предметами и без предметов. Подготовка к самостоятельным занятиям физической культуры: выбор мест занятий, инвентаря, одежды.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения подвижных игр и эстафет.	тест	Прыжки со скакалкой

4.	4	2 не деля	Легкая атлетика	Правила личной гигиены, профилактика травматизма. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок. Метание малого мяча 150г. Кросс 1,5 км, беговые, прыжковые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		Беговые и прыжковые упражнения
5.	5	3 не деля	Легкая атлетика	Приём контрольного норматива: бег 300 м. Основы техники метания малого мяча с места. Оценивание техники физических упражнений. Подача команд в спринте.	Демонстрировать физические качества в беге на 300 м. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метания	Тест 300 м	Прыжок в длину с места
6.	6	3 не деля	Легкая атлетика	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 метров с низкого старта. Приём контрольного норматива: метание малого мяча 150г. на дальность. Современные олимпийские игры.	Изучают правила соревнований по легкой атлетике. Осваивают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют скоростные качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Тест 60 м	Прыжки со скакалкой
7.	7	4 не деля	Легкая атлетика	Кросс 2 км без учета времени. Метание мяча. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	Характеризовать Олимпийское движение в России как явление культуры. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки	тест	Метание малого мяча
8.	8	4 не деля	Легкая атлетика	Метание мяча на технику и результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Приём контрольного норматива: бег 1000м. мальчики; 500м. девочки. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня:	Описывать технику метания мяча. Взаимодействовать со сверстниками в выполнении метательных упражнений. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-	тест	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики

				утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	оздоровительных занятий		стики
9.	9	5 не де ля	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в цель. Прыжки в длину с места – разновидности многоскоков. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья: Частота сердечных сокращений.	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		Метание мяча
10	10	5 не де ля	Легкая атлетика	Беговые, прыжковые упражнения. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места. Подвижные игры. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	Фронтальная проверка комплексу утренней гигиенической гимнастики	Беговые и прыжковые упражнения
11	11	6 не де ля	Спортивные игры	Основы техники безопасности при занятиях баскетболом в спортивном зале. Правила спортивных игр: баскетбол. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячами. Технито-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты без мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		Отжимание в упоре лёжа.

12	2	6 не деля	Спортивные игры	<p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Развитие быстроты. Совершенствование перемещений из различных Исходных положений. остановки в два шага и прыжком. Приём контрольного норматива: прыжки со скакалкой.</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Осваивать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и устранения ошибок. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>	тест	Приседания, выпрыгивание из приседа.
13	3	7 не деля	Спортивные игры	<p>Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое и социальное здоровье человека. Повторение поворотов без мяча и с мячом. Челночный бег 3х10 Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Эстафеты с ловлей и передачей.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>		Прыжки с ноги на ногу.
14	4	7 не деля	Спортивные игры	<p>Физическое развитие человека. Баскетбол: ловля и передача мяча. Развитие координации. Приём контрольного норматива: челночный бег 3х10. Подвижные игры: «Перестрелка».</p>	<p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности,</p>	тест	Упражнения на развитие силы.

					использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
15	5	8 не дел я	Спо ртив ные игры	Развитие силы. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении. Тройной прыжок с места. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу		Прыж ки со скакал кой.
16	6	8 не дел я	Спо ртив ные игры	Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Приём контрольного норматива: тройной прыжок с места. Баскетбол: закрепление комбинаций из освоенных элементов; ловля, передача, бросок. Игра по правилам.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Отжи мание в упоре лёжа.
17	7	9 не дел я	Спо ртив ные игры	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Закрепление техники ранее изученных элементов. Приём контрольного норматива: бросок баскетбольного мяча из-за головы. Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		Упор присе в-упор лёжа. Подго товить рефер аты по ране изуче нным основ ам знани й.

18	8	9 н е д е л я	Спо р т и в н ы е и г р ы	Жесты судьи и терминология в баскетболе. Двухсторонняя игра с заданием на освоение индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча). Здоровье и здоровый образ жизни режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры	Различать жесты судьи и терминологию в баскетболе. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	Рефе раты по ранее изуче нным основ ам знани й.	Подтя гиван ие в висе, висе лёжа
II четверть							
19	1	1 0 н е д е л я	Гим наст ика с элемен тами акробати ки	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культуры и спортом. Правила техники безопасности при работе на гимнастических снарядах. История возникновения гимнастики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Развитие силы (подтягивание)	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Определять историю развития гимнастики. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
20	2	1 0 н е д е л я	Гим наст ика с элемен тами акробати ки	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага. Техника движений и ее основные показатели. Простые связки из сочетаний движений руками с ходьбой на месте, с подскоками, приседаниями, с поворотами. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами. Гимнастические упражнения и комбинации (мальчики): лазание по канату.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.		

21	3	1 1 н е д е л я	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Физические качества и физические упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Зачетные комбинации: мальчики – лазание по канату; девочки – гимнастические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>Приём контрольного норматива: поднимание туловища из положения лёжа согнув ноги. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.</p>	<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>		
22	4	1 1 н е д е л я	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): из упора в сед, ноги в сторону. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону). Отжимания в упоре лежа. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p>	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня и питания.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>		
23	5	1 2 н е д е л я	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Приём контрольного норматива: отжимания в упоре лежа. Подвижные игры. Акробатические упражнения и комбинации: из упора лежа толчком двумя в упор присев.</p>	<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Определять назначение</p>		

					физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.		
24	6	1 2 не дел я.	Гим наст ика с эле мента ми acro баты ки	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Составление комбинации акробатике. Мальчики: лазание по канату без помощи ног. Девочки - упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.		
25	7	1 3 не дел я.	Гим наст ика с эле мента ми acro баты ки	Контроль отдельных элементов в акробатике. Опорный прыжок: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Приём контрольного норматива: упор присев – упор лежа. Составление индивидуального комплекса адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий		
26	8	1 3 не дел я.	Гим наст ика с эле мента ми acro баты ки	Способы и приемы страховки и само страховки. Поднимание туловища за 30 сек. Подвижные игры. Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Знать и		

					различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы		
27	9	14 недел я.	Гимнастика с элементами акробатики	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Подвижные игры.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
28	10	14 недел я.	Гимнастика с элементами акробатики	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Строевые упражнения. Приём контрольного норматива: подтягивание. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на брусьях (висы и упоры). Подвижные игры.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.		
29	11	15 недел я.	Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами. Комбинации на снарядах. Совершенствование висов и упоров. Закрепление техники опорного прыжка. Гимнастика для глаз	Осваивать технику акробатических упражнений и опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Знать и различать строевые команды, четко выполнять		

					строевые приемы.		
30	1 2	1 5 не дел я.	Гим наст ика с эле мента ми acro баты ки	<p>Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку.</p> <p>Приём контрольного норматива: гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону. Подтягивания в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки).</p>	<p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>		
31	1 3	1 6 не дел я.	Гим наст ика с эле мента ми acro баты ки	<p>Акробатические комбинации. Стойка на лопатках (мальчики) и мост (девочки) Преодоление гимнастической полосы препятствий, дыхательная гимнастика. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения.</p>	<p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>		
32	1 4	1 6 не дел я.	Гим наст ика с эле мента ми acro баты ки	<p>Правила соревнований по основным видам гимнастики. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Броски набивного мяча. Ритмическая гимнастика с элементами</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. Различать правила соревнований по основным видам гимнастики.</p>		

				хореографии (девочки).			
--	--	--	--	------------------------	--	--	--

III четверть							
33	1	17 не де ля.	Лыж ная подг отов ка	Требования безопасности и доврачебной помощи во время лыжной подготовки. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения. Повторение техники лыжных ходов, изученных ранее	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.		
34	2	17 не де ля.	Лыж ная подг отов ка	Беседа о правилах проведения занятий на открытом воздухе, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		
35	3	18 не де ля.	Лыж ная подг отов ка	Обучение одновременному бесшажному ходу: упражнения на пологом склоне. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительнымотягощением. Подвижная игра «Кто дальше». Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе-		

				здоровый образ жизни: режим дня.	зопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.		
36	4	18 неделя.	Лыжная подготовка	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Учет техники: одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью и с 2-3 ускорениями на равнинных участках. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и суб-максимальной интенсивности.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.		
37	5	19 неделя.	Лыжная подготовка	Основные правила развития физических качеств. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой, спуск в основной стойке. Развитие координации движений: упражнения в спусках на лыжах. Эстафета. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах;		

					соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.		
38	6	19 неделя	Лыжная подготовка	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1,5 км с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.		
39	7	20 неделя	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах: перешагивание на лыжах небольших препятствий; Подъемы, спуски, повороты, торможения: подъем лесенкой; подъем елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности. Развитие координации движений: упражнения в спусках на лыжах. Приём контрольного норматива: прохождение дистанции 1000м. Подвижные игры на лыжах, эстафеты.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.		
40	8	20 неделя	Лыжная подготовка	Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Основы горнолыжной техники: спуски, поворот переступанием, торможение	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте		

				<p>плугом, упором, подъем елочкой. Развитие координации: подвижные игры: «На гору, с горы».</p>	<p>сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>		
41	9	21 неделя	Лыжная подготовка	<p>Планирование занятий с разной функциональной направленностью. Развитие выносливости: преодоление дистанции 2,5 км в режиме умеренной интенсивности. Учет техники: подъем ёлочкой. Совершенствование: подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>		
42	10	21 неделя	Лыжная подготовка	<p>Совершенствование основ горнолыжной техники. Развитие координации движений: упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Подвижные игры, эстафеты с передачей палок на склоне.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. применять передвижение на лыжах для развития физических качеств,</p>		

					контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности; соблюдать правила безопасности.		
43	1 1	2 2 не де ля.	Лыж ная подг отов ка	Зимние виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Характеризовать зимние виды Олимпийских игр, раскрывать содержание и правила соревнований.		
44	1 2	2 2 не де ля.	Лыж ная подг отов ка	Развитие лыжного спорта в России. Повторение основ горнолыжной техники: спуски с крутых склонов в различных стойках. Эстафеты.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.		
45	1 3	2 3 не де ля.	Лыж ная подг отов ка	Великие лыжники России и мира. Совершенствование техники лыжных ходов. Учет техники: торможение плугом. Развитие выносливости: прохождение на дистанции 1,5 км с соревновательной скоростью.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Применять		

					передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности		
46	14	23 неделя.	Лыжная подготовка	Правила соревнований по лыжным гонкам. Преодоление дистанции 3 км в равномерном темпе.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		
47	15	24 неделя.	Лыжная подготовка	Оценка эффективности занятий. Зачет по технике лыжных ходов. Подвижные игры по выбору учащихся.	Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности		
48	16	24 неделя	Лыжная подготовка	Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Подвижные игры.	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Описывать технику передвижения на лыжах,		

		е л я.	ка	Контрольный норматив: Прохождение дистанции 1 км на время.	осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности		
49	9	2 5 н е д е л я.	Спор тивн ые игры	Требования безопасности на занятиях футболом. Правила игры в мини-футбол. Остановки, передачи. Встречные эстафеты с мячами.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
50	1 0	2 5 н е д е л я.	Спор тивн ые игры	Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег в максимальном темпе. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Способы спортивного плавания. Требования безопасности на занятиях плаванием.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Характеризовать основные способы плавания		
51	1 1	2 6 н е д е л я.	Спор тивн ые игры	Совершенствование элементов футбола. Игра по правилам в мини-футбол. Плавание: кроль на груди, подготовительные упражнения пловца, движение рук, ног. Учет техники: Ведение мяча с обводкой стоек.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Хзаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу. Выполнять		

					подготовительные упражнения пловца. Описывать технику способа плавания.		
52	1 2	2 н е д е л я.	Спор тив н ые иг ры	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Плавание: кроль на спине, подготовительные упражнения пловца, движение рук, ног.	Выполнять нормативы физической подготовки по футболу. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Выполнять подготовительные упражнения пловца. Описывать технику способа плавания.		
IV четверть							
53	1 3	2 н е д е л я.	Спор тив н ые иг ры	Требования безопасности на занятиях волейболом. Краткая характеристика игры волейбол, история их возникновения и современного развития. Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Развитие физических качеств: ускорение с изменением направления движения, выпрыгивание, спрыгивание. Упражнения с волейбольным мячом. Подвижные игры, подводящие к волейболу.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
54	1 4	2 н е д е л я.	Спор тив н ые иг ры	Упражнения с волейбольными мячами: подбрасывание, передача над собой двумя руками сверху, двумя руками снизу. Комплекс упражнений на развитие координации. Контрольный норматив: прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты. Комплексы упражнений для развития координации движений.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.		

55	15	28 не де ля.	Спор тивн ые игры	Упражнения на развитие физических качеств: прыжки на одной, двух, скокалкой. Верхняя передача мяча в парах, в группах. Учет техники: передача мяча сверху над собой. Подвижные игры «Мяч капитану», «Передал, садись», игры подводящие к волейболу.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу.		
56	16	28 не де ля.	Спор тивн ые игры	Правила игры в волейбол. Упражнения с волейбольными мячами в парах, группах. Игра по упрощенным правилам. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
57	17	29 не де ля.	Спор тивн ые игры	Совершенствование основных приемов игры в волейбол. Учет техники: передача мяча снизу над собой. Развитие физических качеств: подвижные игры, эстафеты, подводящие к волейболу. Игра по упрощенным правилам.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Взаимодействовать со		

					<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
58	11	29 неделя.	Легкая атлетика	<p>Требования безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Беговые, прыжковые упражнения: в глубину, в высоту с продвижением вперед, на правой, левой, с ноги на ногу, со скакалкой.</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».</p> <p>Подвижные игры. История развития легкой атлетики в России, мире.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>		
59	12	30 неделя.	Легкая атлетика	<p>Развитие физических качеств: прыжки в высоту с доставанием предмета, прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»: отталкивание, преодоление планки, приземление.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения на расслабления.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>		

60	13	30 не дел я.	Легкая атлетика	<p>Великие российские, советские легкоатлеты. Беговые и прыжковые упражнения. Приём контрольного норматива: челночный бег 3х10. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»: разбег. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>		
61	14	31 не дел я.	Легкая атлетика	<p>Тестирование физических качеств. Упражнения на развитие скорости: бег на месте с максимальной частотой, старт из различных положений, повторные ускорения, чередование многоскоков и бега с ускорением. Челночный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.</p>	<p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>		
62	15	31 не дел я.	Легкая атлетика	<p>Развите физических качеств: беговые и прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами, старты из различных положений. Приём контрольного норматива: бег 30, 60м. Метание мяча в стену на дальность отскока. Подвижные игры, эстафеты.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения, соблюдать правила безопасности</p>		

63	16	32 не дел я.	Легкая атлет ика	Общефизическая подготовка: упражнения на развитие силы, быстроты, координации. Правила соревнований по метанию мяча. Метание мяча на дальность. Беговые и прыжковые упражнения. Контрольный норматив: бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики)	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами		
64	17	32 не дел я.	Легкая атлет ика	Кроссовый бег до 2 км. Правила соревнований по бегу. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
65	18	32 не дел я.	Легкая атлет ика	Бег с преодолением препятствий. Приём контрольного норматива: бег 1500м. Эстафетный бег. Подвижные игры.	Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Описывать технику, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
66	19	33 не дел я.	Легкая атлет ика	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий: прыжками, перепрыгиванием, перелезанием.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Описывать технику, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		

67	20	34 неделя	Легкая атлетика	<p>Приём контрольного норматива: метание мяча на дальность. Требования безопасности и правила поведения при купании на открытых водоемах. Закаливание. Кроссовый бег с преодолением естественных препятствий.</p>	<p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Описывать технику, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>		
68	21	34 неделя	Легкая атлетика	<p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) Подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Описывать технику, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>		

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 5 класса

ПРЕДМЕТНЫЕ	
<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные 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, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • 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 движений); • 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 в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня 	<p>Учащиеся получат</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать роль Пьера де Кубертена в развитии олимпийского движения, Олимпийских игр;</i> • <i>характеризовать особенности олимпийского движения, принесших славу российскому спорту;</i> • <i>определять влияние физической подготовки на связь между развитием и здоровьем организма;</i> • <i>вести дневник занятий с физической направленности, данн физического развития;</i> • <i>проводить использование оздоровительных и туристических по направленности;</i> • <i>выполнять комплексы культуры с учетом показателей здоровья;</i> • <i>преодолевать препятствия с помощью прыжков и бега;</i> • <i>выполнять физкультурно-спортивные «обороне»;</i> • <i>выполнять национальных видов спорта;</i> • <i>проплывать</i>

индивидуального развития основных физических качеств.	
-------------------------------------------------------	--

Материально-техническое обеспечение учебного предмета физическая культура.
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует требованиям, предъявляемым к организации образовательного процесса и обеспечивает реализацию учебной программы.