**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Приморского края

Администрация Шкотовского муниципального района

МБОУ "СОШ № 25 с. Романовка"

РАССМОТРЕНО

на МС школы

Заместитель директора по УВР С.М. Савенко

Протокол №1 от "30" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

С.М. Савенко Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1832970)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Корчемкина Ирина Викторовна учитель физической культуры

с. Романовка 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности.

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональности.

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. КЛАСС (68 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания**  **о физической культуре**  (использовать в течении года в качестве фрагментов урока**)** | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание  и формы организации занятий  Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь  с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведения | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:  обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;  высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам  *Беседа с учителем* Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:  интересуются работой спортивных секций и их расписанием;  задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии  *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:  описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | об Олимпийских играх Древней Гре ции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности | на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;  осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность  *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:  характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;  анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;  устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр |
| **Способы самостоятельной деятельности** (использовать в течении года в качестве фрагментов урока**)** | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь  с умственной работоспособностью | *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:  знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении  Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения  Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений  в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения  и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения | устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;  устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня  *Тематические занятия* (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:  определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность  их выполнения;  составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы  *Тематические занятия* (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:  знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении  «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;  приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития  *Индивидуальные самостоятельные занятия* (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:  знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подго товка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма Оценивание состояния организма в покое  и после физической  нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом Составление дневника физической культуры | устанавливают причинно-следственную связь между нарушен ем осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)  *Индивидуальные самостоятельные занятия* (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:  измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):  выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;  заполняют таблицу индивидуальных показателей *Самостоятельные занятия* (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:  составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов; самостоятельно разучивают технику их выполнения;  составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения  *Коллективное обсуждение* (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др );  знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;  устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;  знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;  устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма  *Проведение эксперимента* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:  выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);  разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;  разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Мини-исследование.* Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др ):  измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;  сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;  проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм  *Самостоятельные практические занятия.* Тема: «Ведение дневника физической культуры»:  составляют дневник физической культуры |
| **Физическое совершенствование**  **(68 ч).**  ***Физкультурно-оздорови тельная деятель ность*** | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки  и физкультминуток, дыхательной и зри- | *Рассказ учителя.* Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:  знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения утренней зарядки»:  отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | тельной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражне ния на развитие  гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений | без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;  записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:  знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;  разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:  закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;  закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;  записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:  записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;  разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на развитие координации»:  записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;  разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;  составляют содержание занятия по развитию координации  с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели  *Индивидуальные занятия.* Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:  разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;  составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры |
| ***Спортивно- оздорови- тельная деятельность.*** | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека | *Рассказ учителя* Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Модуль «Лёгкая атлетика» | Прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;  разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:  закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;  разучивают стартовое и финишное ускорение;  разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:  повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способа ми их использования для развития скоростно-силовых способностей»  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации  *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:  рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;  анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;  метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Модуль*  *«Спортивные игры».*  Баскетбол | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди  с места; ранее раз ученные технические действия с мячом | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)  *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;  закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди  с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;  описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;  разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;  контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |
| Волейбол | Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные | *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: 6 закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;  6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | технические действия с мячом | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;  контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);  *Учебный диалог.* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу  с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)  *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:  рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы**  **и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| *Модуль*  *«Спорт»*  (использовать в качестве фрагментов на занятиях по модулям «Легкая атлетика» и «спортивные игры» | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | *Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии  с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по  физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;  демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |

**Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Для учащихся | Для учителя |
| Учебник | Физическая культура: 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2013. - 96 с. | Физическая культура: 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2013. - 96 с. |
| Учебные пособия |  | Физическая культура: программа: 5-9 классы /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2013.- 64 с. + 1 электрон. опт. диск.  Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с. |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

- стойки волейбольные

- теннисные мячи;

- скакалки;

- щиты баскетбольные;

-кегли;

- сетка волейбольная;

- стойки для прыжков в высоту;

- планка для прыжков в высоту;

- стол теннисный;

- мячи баскетбольные;

- ракетки теннисные.

- мячи футбольные;

- мячи волейбольные

- малые мячи 150 г.;

- мячи малые резиновые;

- набивные мячи;

- прыжковая яма;

- беговая дорожка;

- турники;

- шведская стенка

### Календарно - тематическое планирование по физической культуре 5 класс.

| **№**  **п/п** | **Тема** | **Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности** | **КЭС** | **УУД** | **Дата проведен.**  **(планир.)** | **Дата проведен.**  **(по факту)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | | | | | |
| 1 | Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по т/б л/а. Инструкция № 1. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности л/а. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Развитие скоростных качеств. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.ИКТ. Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. | 2.1  2.2 | **Предметные**: соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.  **Метапредметные:** формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.  **Личностные:** формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. |  |  |
| 2 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Старты из различных положений. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Физическое развитие человека. ИКТ. |  | **Предметные**: осваивать технику челночного бега. уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) осваивать технику челночного бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Метапредметные:** формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  **Личностные:** формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин; освоение приёмов работы с социально значимой информацией. |  |  |
| 3 | Бег 60 м. на результат. | Бег 60 м. на результат. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции 30м. 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Правильный режим дня. |  | **Предметные**:Демонстрировать скоростные способности в беге на дистанции до 60 м., на максимальный результат.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Метапредметные:** формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению  **Личностные:** формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин; освоение приёмов работы с социально значимой информацией. |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. | Метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Подбиратьразбег и отталкиваниев прыжках в длину. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги» Выполнять  прыжок в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2.3  2.4 | **Предметные**: научиться метанию малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Подбиратьразбег и отталкиваниев прыжках в длину.  **Метапредметные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.  **Личностные:** формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |  |  |
| 5 | Техника прыжка в длину с места на максимальный результат.Техника метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат. | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2.3  2.4 | **Предметные**: овладеть техникой прыжка в длину с места на максимальный результат и техникой метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.  **Метапредметные:** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. применение полученных знаний и умений.  **Личностные:** владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. |  |  |
| 6 | **Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат.** | Проявлятьвыносливость, координацию движений.  Бег 1000 м (мин) на результат. | 3.1  3.2  3.3. | **Предметные**: демонстрировать выносливость и координацию движений при  беге 1000 м (мин) на результат.  **Метапредметные:** Осознавать познавательную задачу при выполнении бега на длинные дистанции. **Личностные:** освоение приёмов работы со значимой информацией. |  |  |
| 7 | Мониторинг определения уровня физической подготовленности учащихся. | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб |  | **Предметные**: развивать основные физические качества и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. **Метапредметные:** Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. **Личностные:** освоение приёмов работы со значимой информацией. |  |  |
| 8 | **Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат.** | Проявлятьвыносливость, координацию движений.  Бег 1000 м (мин) на результат. | 3.1  3.2  3.3. | **Предметные**: демонстрировать выносливость и координацию движений при  беге 1000 м (мин) на результат.  **Метапредметные:**  Осознавать познавательную задачу при выполнении бега на длинные дистанции. **Личностные:** освоение приёмов работы со значимой информацией. | **Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат.** | Проявлятьвыносливость, координацию движений.  Бег 1000 м (мин) на результат. |
| 9 | Мониторинг определения уровня физической подготовленности учащихся. | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб |  | **Предметные**: развивать основные физические качества и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. **Метапредметные:** Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. **Личностные:** освоение приёмов работы со значимой информацией. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | | | |
| 10 | Кроссовая подготовка  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Развивать выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности. | 3.1  3.2  3.3.  3.4  3.5 | **Предметные**: проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.  **Метапредметные:** планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.Умение устанавливать причинно-следственные связи. **Личностные:** освоение приёмов работы с социально значимой информацией из различных источников; применение полученных знаний и умений. |  |  |
| 11 | Кросс до 10 минут. | Равномерный бег 10мин. ОРУ. Подвижные игры | 3.1  3.2  3.3.  3.4  3.5 | **Предметные**: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Метапредметные:** различать способ и результат действия. Различать способ и результат действия **Личностные:** формированиеумения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |  |  |
| 12 | Кросс до 10 минут. | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры | 3.1  3.2  3.3.  3.4  3.5 | **Предметные**: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Метапредметные:** различать способ и результат действия. Различать способ и результат действия **Личностные:** формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |  |  |
| 13 | Бег с препятствиями и по пересеченной местности. | Бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. | 3.1  3.2  3.3.  3.4  3.5 | **Предметные**: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Метапредметные:** умение устанавливать причинно-следственные связи.  **Личностные:** развитие способностей делать необходимые выводы. |  |  |
| 14 | Бег с препятствиями и по пересеченной местности Эстафеты. | Бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | 3.1  3.2  3.3.  3.4  3.5 | **Предметные**: Овладеть техникой бега на длинные дистанции.  **Метапредметные:** Формирование мотивов достижения и социального признания.  **Личностные:** умение классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. |  |  |
| 15 | Кросс до 10 минут. | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры | 3.1  3.2  3.3.  3.4  3.5 | **Предметные**: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Метапредметные:** различать способ и результат действия. Различать способ и результат действия **Личностные:** формированиеумения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |  |  |
| 16 | Бег с препятствиями и по пересеченной местности. | Бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. | 3.1  3.2  3.3.  3.4  3.5 | **Предметные**: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Метапредметные:** умение устанавливать причинно-следственные связи.  **Личностные:** развитие способностей делать необходимые выводы. |  |  |
| **Волейбол (16 часов)** | | | | | | |
| 17 | Стойка волейболиста. Инструктаж по т/б игры в волейбол. Инструкция № 3. | Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.  Овладевать основными приёмами игры в волейбол.Осваивать и выполнятьстойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. | 5.1 | **Предметные**: терминология и правила игры, различные перемещения и стойки волейболиста. **Метапредметные:** моделировать технику действий и приемов волейболиста, соблюдать правила безопасности.  **Личностные:** развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам. |  |  |
| 18 | Стойка волейболиста. | Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения без мяча. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры как средство активного отдыха. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. | 5.1  5.2 | **Предметные**: терминология и правила игры, различные перемещения и стойки волейболиста. **Метапредметные:** моделировать технику действий и приемов волейболиста, соблюдать правила безопасности.  **Личностные:** развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам. |  |  |
| 19 | Передача двумя руками сверху на месте. | Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте.  Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. | 5.3  5.4 | **Предметные**: научить приему мяча двумя руками сверху на месте.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |  |  |
| 20 | Подвижные игры с элементами волейбола.  . | Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте.  Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты | 5.2  5.3  5.4 | **Предметные**: выполнять стойку и держание мяча. **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |  |  |
| 21 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.  Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Выполнять технические приёмы.  Участвовать в игре. | 5.2  5.3  5.4 | **Предметные**: научить различным передачам мяча. **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. |  |  |
| 22 | Тактические действия игроков | Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.  Выполнять технические приёмы. | 5.3  5.4  5.5  5.8 | **Предметные**: техника приема мяча снизу, сверху двумя руками над собой.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. **Личностные:** формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин; освоение приёмов работы со значимой информацией. |  |  |
| 23 | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.. | Осваивать и выполнять технические приёмы.  Применять освоенные технические элементы в игре. Развитие выносливости. | 5.7  5.8  5.9 | **Предметные**: освоение, применение и выполнение технических приёмов в элементах игры. **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин; освоение приёмов работы со значимой информацией. |  |  |
| 24 | Отработка технических приёмов. Игра по упрощенным правилам. | Осваивать и выполнять технические приёмы. Применять освоенные технические элементы в игре. | 6.6 | **Предметные:** освоение, применение и выполнение технических приёмов.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приёмов.  **Личностные:** формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин. |  |  |
|  | | | | | | |
| 25 | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи. | Применять освоенные технические элементы в игре.  Выполнять правила игры. Эстафеты Игра в мини-волейбол.  Участвовать в игре. | 2.5  5.9 | **Предметные**: научиться оценивать технику приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. **Метапредметные:** выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности.  **Личностные:** выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями |  |  |
| 26 | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи. | Применять освоенные технические элементы в игре.  Выполнять правила игры.  Участвовать в игре. Эстафеты Игра в мини-волейбол. | 5.5  5.9 | **Предметные**: научиться оценивать технику приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. **Метапредметные:** выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности.  **Личностные:** выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями. |  |  |
| 27 | Нижняя прямая подача | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 5.5  5.9 | **Предметные**: научиться выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6 м.  **Метапредметные:** выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. **Личностные:** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |  |  |
| 28 | Верхняя прямая подача | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Теоретические сведения. | 5.3  5.5  5.9 | **Предметные**: научиться выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 6м .  **Метапредметные:** выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 29 | Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам | Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. Теоретические сведения. | 5.7  5.8  5.9 | **Предметные**: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи.  **Метапредметные:** уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 30 | Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 5.7  5.8  5.9 | **Предметные**: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи.  **Метапредметные:** уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 31 | Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам | Игра в мини-волейбол. Применять освоенные технические элементы в игре.  Выполнять правила игры.  Участвовать в игре. | 5.7  5.8  5.9 | **Предметные**: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи.  **Метапредметные:** уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 32 | Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам | Игра в мини-волейбол. Применять освоенные технические элементы в игре.  Выполнять правила игры.  Участвовать в игре. | 5.7  5.8  5.9 | **Предметные**: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи.  **Метапредметные:**  уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.  **Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| **Баскетбол (20 часов)** | | | | | | |
| 33 | Стойки игроков.  Инструктаж по т/ б игры в баскетбол. Инструкция № 5 | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.  Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол Терминология баскетбола. Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. | 4.1  4.2 | **Предметные**: уметь выполнять различные перемещения баскетболиста, стойки игрока. **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  **Личностные:** владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |  |  |
| 34 | Ведение мяча на месте. | Комплексы упражнений для развития координационных движений. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Осваивать и выполнять технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока.  Проявлять быстроту и координационные способности в игре. | 4.4 | **Предметные**: уметь выполнять остановки, повороты с мячом. Освоить технику поворотов с мячом и без мяча.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  соблюдать правила безопасности  **Личностные:** владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.. |  |  |
| 35 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Терминология баскетбола.  Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 4.2 | **Предметные**: уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Освоить технику ведения мяча. **Метапредметные:** использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, моделировать технику игровых действий и приемов. **Личностные:** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно. |  |  |
| 36 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Терминология баскетбола.  Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 4.2 | **Предметные**: уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Освоить технику ведения мяча. **Метапредметные:** использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, моделировать технику игровых действий и приемов. **Личностные:** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно. |  |  |
| 37 | Сочетание приёмов ведение, передача, бросок, отскок | Правила игры в баскетбол. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок, отскок. Передача мяча двумя руками от груди в движении | 4.3  4.6 | **Предметные**: уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении без зрительного контроля. Освоить технику ведения мяча в движении без зрительного контроля  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями, формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно. |  |  |
| 38 | Игра по упрощённым правилам. | Развитие координационных способностей.  Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Выполнять и осваивать технические приёмы.  Участвовать в играх;  Контролировать эмоции в процессе игры | 4.6  4.7  4.8 | **Предметные**: уметь выполнять броски с различных точек площадки. Освоить технику броска 2-мя руками от груди.  **Метапредметные:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 39 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 4.3 | **Предметные**: уметь выполнять броски с места, после 2-х шагов. Освоить технику броска 2-мя руками от груди.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 40 | Игра по упрощённым правилам. | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. Выполнять и осваивать технические приёмы.  Участвовать в играх;  Контролировать эмоции в процессе игры | 4.6  4.7  4.8 | **Предметные**: уметь выполнять технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.Освоить технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.  **Метапредметные:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 41 | Игра 2×2, 3×3. | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.  Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.Выполнять и осваивать технические приёмы.  Участвовать в играх, выявлять и устранять типичные ошибки. | 4.6  4.7  4.8 | **Предметные**: уметь выполнять технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.Освоить технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.  **Метапредметные:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 42 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | Ведение мяча с разной высотой отскока.   Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. | 4.6  4.7  4.8  4.9 | **Предметные**: Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** освоить технику передачи мяча. |  |  |
| 43 | Взаимодействие двух игроков. | Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении.Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. | 4.2  4.9 | **Предметные**: Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности  . **Метапредметные:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  **Личностные:** владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.. |  |  |
| 44 | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении.  Игра в мини-баскетбол. Демонстрировать технические приёмы на оценку. | 4.6  4.9 | **Предметные**: Демонстрировать технические приёмы на оценку.  **Метапредметные:** использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 4.3 | **Предметные**: уметь выполнять броски с места, после 2-х шагов. Освоить технику броска 2-мя руками от груди.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 45 | Ведение мяча на месте. | Комплексы упражнений для развития координационных движений. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Осваивать и выполнять технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока.  Проявлять быстроту и координационные способности в игре. | 4.4 | **Предметные**: уметь выполнять остановки, повороты с мячом. Освоить технику поворотов с мячом и без мяча.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  соблюдать правила безопасности  **Личностные:** владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.. |  |  |
| 46 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 4.3 | **Предметные**: уметь выполнять броски с места, после 2-х шагов. Освоить технику броска 2-мя руками от груди.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 47 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 4.3 | **Предметные**: уметь выполнять броски с места, после 2-х шагов. Освоить технику броска 2-мя руками от груди.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 48 | Игра по упрощённым правилам. | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. Выполнять и осваивать технические приёмы.  Участвовать в играх;  Контролировать эмоции в процессе игры | 4.6  4.7  4.8 | **Предметные**: уметь выполнять технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.Освоить технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.  **Метапредметные:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 49 | Игра по упрощённым правилам. | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. Выполнять и осваивать технические приёмы.  Участвовать в играх;  Контролировать эмоции в процессе игры | 4.6  4.7  4.8 | **Предметные**: уметь выполнять технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.Освоить технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов.  **Метапредметные:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий  **Личностные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. |  |  |
| 50 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | Ведение мяча с разной высотой отскока.   Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. | 4.6  4.7  4.8  4.9 | **Предметные**: Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** освоить технику передачи мяча. |  |  |
| 51 | Ведение мяча с разной высотой отскока.  2 | Ведение мяча с разной высотой отскока.   Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. | 4.6  4.7  4.8  4.9 | **Предметные**: Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** освоить технику передачи мяча. |  |  |
| 52 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | Ведение мяча с разной высотой отскока.   Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. | 4.6  4.7  4.8  4.9 | **Предметные**: Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости.  **Метапредметные:** моделировать технику игровых действий и приемов.  **Личностные:** освоить технику передачи мяча. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | | | | |
| 53 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. | 3.1  3.2  3.3 | **Предметные**: научиться равномерному бегу на выносливость. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. **Метапредметные:** контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.  **Личностные:** владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. |  |  |
| 54 | Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения. Терминология кроссового бега. Преодоление препятствий.  Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности, проявлять выносливость. | 3.1  3.2  3.3 | **Предметные**: научиться равномерному бегу на выносливость. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. **Метапредметные:** контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.  **Личностные:** владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. |  |  |
| 55 | Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. | Упражнения на развитие выносливости. Помощь в судействе. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Здоровье и здоровый образ жизни. | 3.1  3.2  3.3 | **Предметные**: научиться равномерному бегу на выносливость.  **Метапредметные:** контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.  **Личностные:** Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 56 | Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. | Упражнения на развитие выносливости. Помощь в судействе. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Здоровье и здоровый образ жизни. | 3.1  3.2  3.3 | **Предметные**: научиться равномерному бегу на выносливость.  **Метапредметные:** контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.  **Личностные:** Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 57 | Челночный бег 3Х10  ( тестирование). | Челночный бег 3Х10 (тестирование). Преодоление препятствий.   Равномерный бег до 15 мин. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  Проявлять выносливость. | 3.4 | **Предметные**: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.  **Метапредметные:** применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения  **Личностные:** Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 58 | Мониторинг определения уровня физической подготовленности учащихся. | Проведение самостоятельных занятий прикладной физическойподготовкой.Бег по пересеченной местности 2 км (У). ОРУ. Подвижные игры.  Развитие выносливости. Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.  Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике;  Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма. | 3.2 | **Предметные**: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям. **Метапредметные:** применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения  **Личностные:** Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Инструкция № 1.  Спринтерский бег,  эстафетный бег. | Демонстрируютвариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. | 2.1 | **Предметные**: научиться основным «стартовым» командам, технике выполнения низкого и высокого старта. Описывать технику бега на короткие дистанции  **Метапредметные:** уметь преодолевать короткие дистанции в различных условиях,  взаимодействовать со сверстниками во время соревнований.  **Личностные:** Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 60 | Бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. | Старты из различных положений.  Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета, специальные беговые упражнения.Выполнять бег с ускорением с высокого старта. | 2.2 | **Предметные**: описывать технику бега на короткие дистанции.  **Метапредметные:** применять эстафеты для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафетных игр. **Личностные:** Осваивать технику эстафетного бега, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные |  |  |
| 61 | Бег 60 м на результат. | Бег 60 м на результат.  Высокий старт 15-30 м. ФинишированиеПроявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м. |  | **Предметные**: Бег 60 м на результат.  **Метапредметные:** использовать эстафеты в организации активного отдыха, применять эстафеты для развития физических качеств.  **Личностные:** взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафетных игр. |  |  |
| 62 | Эстафеты. Высокий старт до 20-40 м. | Влияние лёгкоатлетических  упражнений на здоровье.  Эстафеты. Высокий старт до 20-40 м. | 2.2 | **Предметные**: Эстафеты. Высокий старт до 20-40 м.  **Метапредметные:** осуществлять взаимный контроль и сотрудничество, взаимопомощь.  **Личностные:** умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности. |  |  |
| 63 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» . Метание мяча | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.  ОРУ. Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту, выполнять  прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.  Выполнять метание теннисного мяча на дальность. | 2.3  2.4 | **Предметные**: соблюдать ТБ на уроках по легкой атлетике и требования подготовки к уроку. **Метапредметные:** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, осуществлять взаимный контроль и сотрудничество, взаимопомощь.  **Личностные:** позиция школьника на основе положительного отношения к предмету |  |  |
| 64 | Прыжок в высоту и метание мяча на результат. | Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания и их влияние на здоровье (ОЗОЖ. )  Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов на дальность. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и метание теннисного мяча на дальность на максимальный результат. | 2.3  2.4 | **Предметные**: Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и метание теннисного мяча на дальность на максимальный результат.  **Метапредметные:** влияние вредных привычек: алкоголизма, курения, наркомания на здоровье (ОЗОЖ. )  **Личностные:** позиция школьника на основе положительного отношения к предмету. |  |  |
| 65 | Инструктаж по ТБ. Инструкция № 1.  Спринтерский бег,  эстафетный бег. | Демонстрируютвариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. | 2.1 | **Предметные**: научиться основным «стартовым» командам, технике выполнения низкого и высокого старта. Описывать технику бега на короткие дистанции  **Метапредметные:** уметь преодолевать короткие дистанции в различных условиях,  взаимодействовать со сверстниками во время соревнований.  **Личностные:** Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту и метание мяча на результат. | Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания и их влияние на здоровье (ОЗОЖ. )  Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов на дальность. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и метание теннисного мяча на дальность на максимальный результат. | 2.3  2.4 | **Предметные**: Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и метание теннисного мяча на дальность на максимальный результат.  **Метапредметные:** влияние вредных привычек: алкоголизма, курения, наркомания на здоровье (ОЗОЖ. )  **Личностные:** позиция школьника на основе положительного отношения к предмету. |  |  |
| 67 | Бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. | Старты из различных положений.  Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета, специальные беговые упражнения.Выполнять бег с ускорением с высокого старта. | 2.2 | **Предметные**: описывать технику бега на короткие дистанции.  **Метапредметные:** применять эстафеты для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафетных игр. **Личностные:** Осваивать технику эстафетного бега, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные |  |  |
| 68 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» . Метание мяча | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.  ОРУ. Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту, выполнять  прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.  Выполнять метание теннисного мяча на дальность. | 2.3  2.4 | **Предметные**: соблюдать ТБ на уроках по легкой атлетике и требования подготовки к уроку. **Метапредметные:** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, осуществлять взаимный контроль и сотрудничество, взаимопомощь.  **Личностные:** позиция школьника на основе положительного отношения к предмету |  |  |