

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
д. Подгорцы Юрьянского района Кировской области

Утверждено

Директор МКОУ ООШ д. Подгорцы

_____ Н.В. Киселева

Приказ № ____ от «_____» 2023 г.

Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре
6 класс,
базовый уровень
на 2023 -2024 учебный год

Рабочую программу составил
Буйко Олег Зенонович,
Учитель физической культуры

Подгорцы 2023

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 способностей 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: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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».

2.1 Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях

развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое

совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные*, *регулятивные*, *познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. Просвещение, 2012.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-5 классов / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьников, К В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьников, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи:
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6

человек).

16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Тематический план

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	17
2	Спортивные игры	23
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики	14
4	Лыжная подготовка Плавание изучается в ходе урока	14

Всего:68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания Основные виды деятельности (предметные)	Основные понятия	Планируемые результаты УУД	Дз	Дата проведения	
						Пл н	Факт
1/1	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. и Л\А. Спринтерски й бег. низкий старт. П/и «Бег с эстафетными палками»	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с эстафетными палками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерски й бег, низкий старт	Л - формулировать и удерживать учебную задачу; П - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Р - использовать общие приёмы решения поставленных задач. К - ставить вопросы, обращаться за помощью	ТБ Компл екс 1		
2/2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	Л - формулировать и удерживать учебную задачу. П - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К - формулировать собственное мнение Р - адекватная мотивация учебной деятельности	Бег трусцо й без учёта времен и		
3/3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	Л - формулировать и удерживать учебную задачу. Р - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Компл екс 1 Бег трусцо й без учёта времен и		
4/4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Под тягивание на результат	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание-на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	Л -формулировать и удерживать учебную задачу. Р -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К -формулировать собственное мнение	Бег трусцо й без учёта времен и		
5/5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат ГТО Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м.	Техника бега, ускорение		Бег трусцо й без учёта времен и		

6/6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	Л -формулировать учебную задачу. П -определять, где применяются действия с мячом К -задавать вопросы, управлять коммуникацией К -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Метание мяча		
7/7	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.	техника метания	Л -формулировать учебную задачу. П -определять, где применяются действия с мячом Р -адекватная мотивация учебной деятельности	Метание мяча		
8/8	Прыжок с 7-9 ш разбега на результат	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.(норматив ГТО)	Техника прыжка в длину	Р - контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений П -общеучебные-осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях К -взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Прыжок и ч/з скакалку		
9/9	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	полоса препятствий Бег на средние дистанции	Р -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат П -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	Бег равномерный		

				результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
10/1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	Л - адекватная мотивация учебной деятельности П - применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Л - самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Комплекс №1		
11/2	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Р - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К - ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Комплекс №1		
12/3	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Игра в волейбол	Правила игры, технические приёмы	Р - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К - ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Комплекс №1		
13/4	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол	Правила игры, технические приёмы	П - выполнять учебные действия Л - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л - этические чувства	Комп. №1		
14/5	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача	Правила игры, технические приёмы	Р - адекватная мотивация учебной деятельности - применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и	Комп. №1		

		мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . Расстановка игроков.		оценивать процесс и результат своей деятельности Л -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
15/6	Терминология игры. Прямой нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства	Комп. №1		
16/7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол	Правила игры, технические приёмы	Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Комп. №1		
17/8 18/9	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол	Тактика свободного нападения	П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства	Комп. №1		
19/1	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ на занятиях по гимнастике.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	Л -адекватная мотивация учебной деятельности Р-формулировать и удерживать учебную задачу П -использовать общие приёмы решения задач. К - ставить	Подтягивание Комп.№2		

		висы(д).П/и «Запрещённое движение»		вопросы и обращаться за помощь.			
20/2	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами.	Название г/ снарядов	Р -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Подтягивание Комп. №2		
21/3	Обеспечение ТБ. висы. Упражнения на гимнастической скамейке	Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание .Упр на гимнастической скамейке.	Название г/ снарядов	Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Подтягивания Комп. №2		
22/4	Лазание по канату , подтягивания	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Соскок	Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Подтягивание Комп. №2		
23/5	Круговая тренировка. Упражнения на снарядах г/снарядах	Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне.Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Название г/снарядов	Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	, подтягивание Комп. №2		
24/6	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с набивными мячами.	Вскок в упор присев	Р - Использовать установленные правила в контроле способа	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;		

		Подготовительные упражнения для опорного прыжка Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		решения Л -ставить и формулировать проблему. К - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	наклоны вперёд, назад		
25/7	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	Название г/снарядов	Р -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата К - определять общую цель и пути её достижения	Комплекс №1		
26/8	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	Р -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата Л -контролировать процесс и результат деятельности. К - определять общую цель и пути её достижения	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;		
27/9	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	Р -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок Л -контролировать процесс и результат деятельности Л - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Комплекс №2		
28/10	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге. Сдача норматива ГТО наклон туловища.	Акробатика	К - использовать речь для регуляции своего действия П - применять правила и пользоваться инструкциями К - управление коммуникаций координировать и принимать	Компл. №2		

				различные позиции во взаимодействие			
29/11	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360.	Кувырки, стойка, мост, перекал	П - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Компл. №2		
30/12	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал)	Кувырки, стойка, мост, перекал	Л- формулировать и удерживать учебную задачу П - ориентироваться в разнообразии способов решения задач К - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Компл. №2		
31\13	Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа .стоя.Упражнения на гибкость. Равновесия ,стойка на голове и руках (мал)	Кувырки, стойка, мост,	Л- формулировать и удерживать учебную задачу П - ориентироваться в разнообразии способов решения задач К - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Компл. №2		
32/14	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	Л- формулировать и удерживать учебную задачу П - ориентироваться в разнообразии способов решения задач К - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Компл. №2		
33/1	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км.	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	Л -готовность и способность к саморазвитию Р -составлять план и последователь ность действий	Прогулка на лыжах		

34/2	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	К - адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок Р - устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Прогулка на лыжах		
35/3	Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	П - искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им К - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	. Прогулка на лыжах		
36/4	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой»	Л - формулировать собственное мнение, и позицию П - уметь применять полученные знания в различных вариантах Л - Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	. Прогулка на лыжах		
37/5	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность	П - искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию К - обращаться за помощью, формулировать свои	. Прогулка на лыжах		

				затруднения Л -Готовность следовать нормам здоровьесберег ающего поведения		
38/6	Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой», спу ски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО.		К -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-	. Прогулка на лыжах	
39/7	Самоконтроль.	Самоконтроль. . Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км.		Л -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности Л -Готовность следовать нормам здоровьесберег ающего поведения	. Прогулка на лыжах	
40/8	Одновременные, попеременные ходы	Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода,	Р - контролировать и оценивать результат своей деятельности Л - самостоятельн ость и личная ответственност ь за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	. Прогулка на лыжах	
41/9	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	К -оказывать в сотрудничеств е взаимопомощь Р - использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы	Прогулка на лыжах	
42/10	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Техника подъемов и спусков (подъем «ёлочкой»	Виды лыжного спорта	П - узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей	Прогулка на лыжах	

		и спуск с поворотами вправо и влево).		действительно сти. К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Р - контролировать и оценивать результат своей деятельности		
43/11	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь П - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Прогулка на лыжах	
44/12	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	Л -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения П -Выполнять учебные действия	Прогулка на лыжах	
45/13	Подъемы и спуски, торможения, повороты.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Подъемы, спуски, повороты	К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь П -выполнять учебные действия	Прогулка на лыжах	
46/14	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	Лыжные гонки – 2 км. ГТО Повторение поворотов, торможений. Эстафета на дистанции 200-250м;	-торможения	К -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Р - контролировать и оценивать результат своей деятельности	Прогулка на лыжах	
47/1	Т/б на уроках игровых видов(волейбол) Передача мяча в парах, прием мяча нижний, подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Комплекс №1	

				эффективные способы решении- обращаться за помощью			
48/2	Правила и организация игры. Верхняя прямая подача.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача .	Правила игры, технические приёмы	Р -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении- контролироват ь и оценивать процесс и результат своей деятельности Л - самостоятельн ая и личная ответственност ь за сои поступки	Бросок и ловля мча		
49/3	Подачи (техника). Игра в волейбол .	подача мяча в стену; подача мяча в парах -через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку .Игра в волейбол . Расстановка игроков.		Р - контролироват ь и оценивать процесс и результат своей деятельности Л - самостоятельн ая и личная ответственност ь за сои поступки	Комплекс №1		
50/4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол.	Правила игры, технические приёмы	Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталонном К -ставить и формулироват ь проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	Комплекс №2		
51/5	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(прис	ТБ на уроках спортивных игр	Л -адекватная мотивация учебной деятельности	Т.Б. Комплекс упр с мячом.		

	игрока, остановки прыжком..	тавными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .		Р -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Р -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
52\6	История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Комплекс упр с мячом.		
53/7	Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи)	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения	Терминология баскетбола	П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства	Комплекс упр с мячом.		
54/8	Правила игры . Закрепление техники выполнения передач в парах,тройках.	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . в тройках .Игра в	Правила игры .	П - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Л -ставить и формулировать проблемы,	Комплекс упр с мячом.		

		мини-баскетбол.		выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью			
55/9	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	П -выполнять учебные действия Л -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Л -этические чувства	Компл. С мячом		
56/10 57/11	Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без. Игра в баскетбол.	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры .	Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Л -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Компл. С мячом		
58/12	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	П - Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном К -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Компл. С мячом		
59/13	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в	Взаимодействие двух игроков	Р -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Бросок и ловля мяча		

		движении. Взаимодействие двух игроков . Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Развитие координационных способностей		сличать с заданным эталоном Л -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью			
60/14	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом	Взаимодействи е двух игроков через заслон	П -выполнять учебные действия Л - самостоятельн о выделять и формулировать познавательну ю цель Л -этические чувства	Бросок и ловля мяча		
61/1	Т/Б на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(под бор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Пры жки с/м-на результат. ГТО	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	Р - сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Бег трусцой без учёта времени Т.Б.		
62/2	Прыжки в высоту способом перешагивания.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	Р -сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Бег трусцой без учёта времени		
63/3	Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель, на заданное	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в	Толчковая нога	Р - осуществлять рефлексию способов и условий	Бег трусцой без учёта времени		

	расстояние	цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат.		действий; узнавать, выделять и использовать в действиях К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания			
64/4	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега в длину. Метание мяча на дальность- на результат , на заданное расстояние	Техника прыжка с/р	Л - формулировать учебную задачу. Р -определять, где применяются действия с мячом К - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Бег трусцой без учёта времени		
65/5	Прыжки в длину с разбега на результат. Игра в футбол	ОРУ, Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега- на результат, Челночный бег (3× 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Техника метания мяча	Л - формулировать учебную задачу. Р - определять, где применяются действия с мячом К - задавать вопросы, управление коммуникацией.	Бег трусцой без учёта времени		
66/6	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Русская лапта» . . Игра в футбол	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта». Основные приёмы игры в футбол,,удар внутренней частью	Бег на средние дистанции	К -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат Р - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат	Бег трусцой без учёта времени		

		подъёма.		своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
67/7	Развитие скоростных качеств. Игра в футбол	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Футбол, удар внутренней частью подъёма, основная стойка вратаря.	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	П- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция-вносить изменения и дополнения Л - ставить и формулировать проблемы К- задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Бег трусцой без учёта времени		
68\8	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу Т.Б..поплавание..	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	Р - формулировать и удерживать учебную задачу. Р - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Бег трусцой без учёта времени		