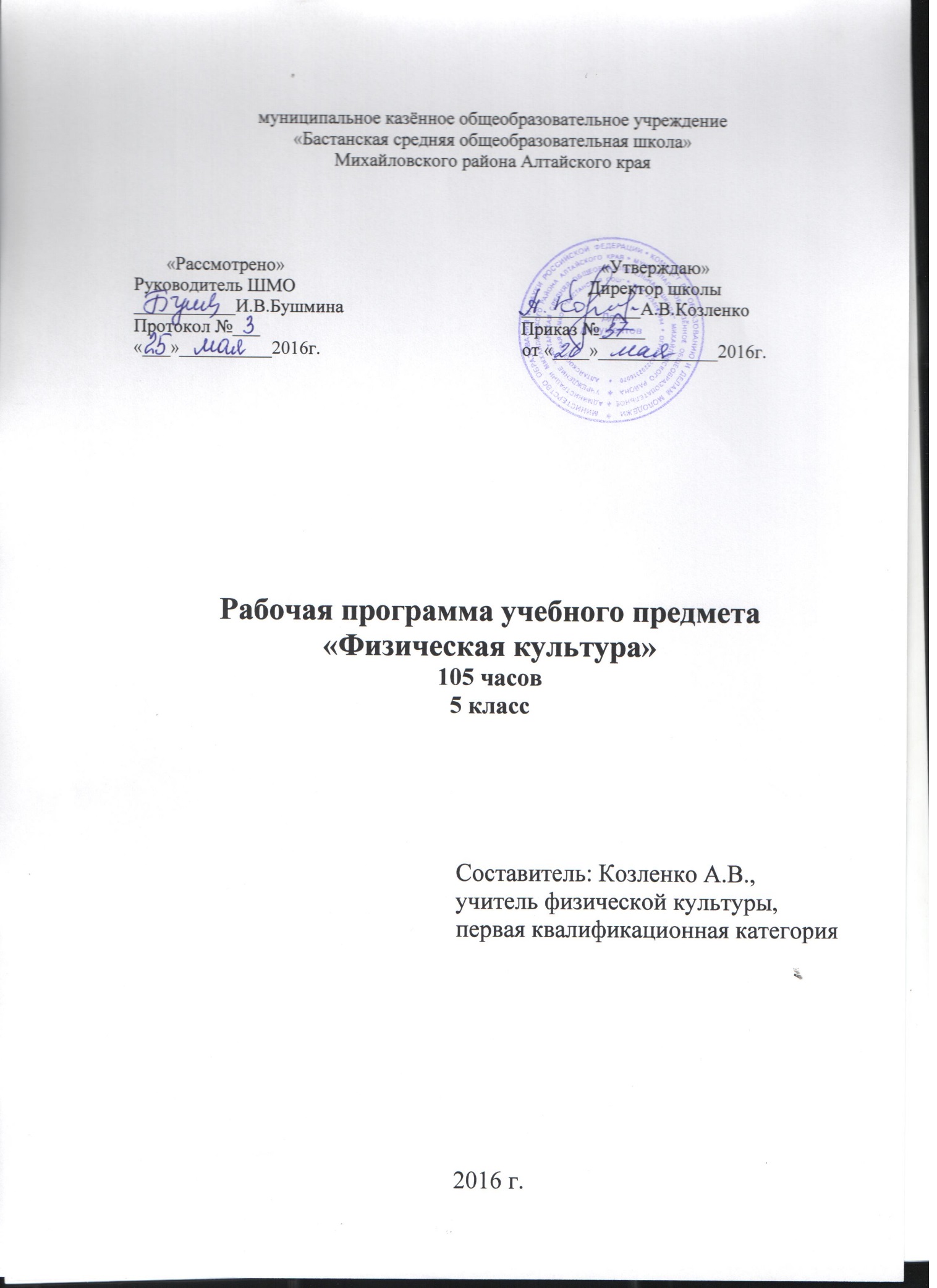
****

**Содержание**

1.Пояснительная записка

1.1.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

1.2.Цели и задачи физического образования на ступени основного общего образования

1.3.Место учебного предмета «Физическая культура»

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

4. Учебный план «Физическая культура» для 5 класса

5.Тематический план «Физическая культура» для 5 класса

6.Информационно-образовательный ресурс

6.1.Нормативно-правое обеспечение образовательного процесса

6.2.Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

6.3.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физическая культура» для 5 класса составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (2007 г.), авторской программой по физической культуре В.И.Лях 5-9 классы.

**1.1.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре. Её возможности в повышении работоспособности и улучшение состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**1.2.Цели и задачи физического образования на ступени основного общего образования**

**Цель**: Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

1 Укрепления здоровья учащихся; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

2. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитие, роли в формировании здорового образа жизни.

3. Обучение основам базовых видов двигательных действий.

**1.3.Место учебного предмета «Физическая культура»**

Преподавание предмета «Физическая культура» представляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием предметной области «Физическая культура» ФГОС основного общего образования. Преподавание рассчитано на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе в объёме 105 часов (3 часа в неделю).

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

. В процессе освоения содержания программы учебного предмета достигаются.

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Должны отражать:

-воспитание российской гражданской идентичности;

-формирование ответственного отношения к учению готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметные результаты:** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности.

Должны отражать:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

-умение оценивать правильность выполнения своих действий;

**Предметные результаты:** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ.

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Планирование преподавания и структура учебного содержания соответствуют содержанию и структуре УМК «Физическая культура» для 5 класса под редакцией М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова. Рабочая программа предполагает соотношение освоения учащимися теоретического материала и практического применения знаний.

**3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**4. Учебный план «Физическая культура» для 5 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| класс | Объём  учебного времени | Раздел/Главы программы/ Тема | Количество  учебного времени |
| 5 | 105 | Лёгкая атлетика | 21 |
|  |  | Кроссовая подготовка | 9 |
|  |  | Спортивная игра- Волейбол | 18 |
|  |  | Спортивная игра – Баскетбол | 19 |
|  |  | Лыжная подготовка | 9 |
|  |  | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
|  |  | Плавание | 8 |
|  |  | Резерв | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетво-  рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 60 м,с | 10,4 и меньше | 10,5-11,6 | 11,7 и больше | 10,1и меньше | 10,1-11,1 | 11,2 и больше |
| Бег 300м, мин,с | 1,07и меньше | 1,08-1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01-1,17 | 1,18 и больше |
| Бег 1000 м,мин,с | 5,20 и меньше | 5,21-7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46-6,45 | 6,46 и больше |
| Бег 1500м, мин,с | 9,00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51-9,59 | 10,00 и больше |
| Прыжок в длину,см | 300 и больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и больше | 339-261 | 260 и меньше |
| Прыжок в высоту,см | 105 и больше | 100-85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150 гр) | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33-21 | 20 и меньше |

**Контрольные упражнения 5 класс**

**Контрольные тесты 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетво-  рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 30м,с | 5,4и меньше | 505-6,2 | 6,3и больше | 5,3и меньше | 5,4-6,1 | 6,2и больше |
| Челночный бег 3х10м,с | 8,6и меньше | 8,7-9,0 | 9,1и меньше | 8,2и меньше | 8,3-8,5 | 8,6и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 164и больше | 123-125 | 124и меньше | 179и больше | 178-135 | 134и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 110и больше | 109-91 | 90и меньше | 90и больше | 89-71 | 70и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа), количество раз | 14и больше | 13-6 | 5и меньше | 8и больше | 7-4 | 3и меньше |
| Поднимание туловища, количество раз за 30 сек. | 16и больше | 10-15 | 9и меньше | 22и больше | 12-21 | 11и меньше |
| Сила кисти, кг | 18и больше | 15-10 | 12и меньше | 24и больше | 21-12 | 16и меньше |

**6.Информационно-образовательный ресурс**

**6.1.Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса**

Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 № 1897 (зарегистрирован Минюстом России 02022016 г. №40937).

**6.2.Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. «Физическая культура», учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленский. М «Просвещение» 2015 г.

2. М.Я. Виленский. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 класс, М.:«Просвещение» 2014

3. В.И. Лях . Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 класс, М: «Просвещение» 2014

**6.3.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Оборудование кабинета: гимнастическая, шведская стенки, гимнастические скамейки, канат для лазанья, мячи, сетка волейбольная, баскетбольные щиты, скакалки, обручи.

**5.Тематический план «Физическая культура» для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание | Требования к результатам | | | Фактическая дата проведения |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |  |
| **Легкая атлетика. 11 час Основы знаний о физической культуре** | | | | | |
| 1/1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Овладеть СУ,  низким стартом | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | КР1 РР2 РР1 |  |
| 2/2 | Высокий старт *(до 10–15 м)* | Овладеть СУ, низким стартом, системой знаний по ф/к | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | КР1 РР2 РР1 |  |
| 3/3 | Бег по дистанции.  Тестирование бег 30 м. | Овладеть СУ,  низким стартом | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | КР1 РР2 ПР1 |  |
| 4/4 | Бег с ускорением *(50–60 м)* | Овладеть техникой бега | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | КР1 РР2 |  |
| 5/5 | Тестирование бег (60 м) | Выполнить тест учитывая индивидуальные способности | Уметь:  бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | КР1 РР2 ПР2 |  |
| 6/6 | Прыжок  в длину. Метание малого  мяча | Овладеть основами технических действий | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | КР1 РР2 |  |
| 7/7 | Обучение подбора разбега | Овладеть основами технических действий | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | КР1 РР2 |  |
| 8/8 | Прыжок с 7–9 шагов разбега.  Тестирование метание мяча | Овладеть основами технических действий | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | КР1 РР2 |  |
| 9/9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (*1* × *1)*с5–6 м. Тестирование прыжки в длину с разбега | Овладеть основами технических действий | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | КР1 РР2 ПР2 |  |
| 10/10 | Бег на средние  дистанции | Выполнить комплекс ОРУ | Уметь: бегать дистанцию 1000м. | КР1 РР2 |  |
| 11/11 | Бег в равномерном темпе Тестирование бег 1000м | Выполнить комплекс ОРУ | Уметь: бегать дистанцию 1000м (на результат) | КР1 РР2 ПР2 |  |
| **Кроссовая подготовка. 9 часов Основы знаний о физической культуре** | | | | | |
| 12/1 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | Формирова  ние умения вести наблюдения за динамикой развития основных физических качеств | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 13/2 | Равномерный бег | Формирование умения вести наблюдения за динамикой развития основных физических качеств | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 14/3 | Чередование бега с ходьбой | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее на него занятий ф/к | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 15/4 | Равномерный бег | Обогащение опыта совместной деятельности в проведении занятий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 16/5 | Бег в гору | Обогащение опыта совместной деятельности в проведении занятий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 17/6 | Преодоление препятствий | Обогащение опыта совместной деятельности в проведении занятий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 18/7 | Равномерный бег | Овладение приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 19/8 | ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Овладение приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 |  |
| 20/9 | Бег по пересеченной местности Тестирование бег 1500м | Овладение приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин) | КР1 РР2 ПР2 |  |
| **Гимнастика. 18 часов Основы знаний о физической культуре** | | | | | |
| 21/1 | Висы. Строевые упражнения | Знать и различать строевые команды. Расширение двигательного опыта за счёт упражнений | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 22/2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | Чётко выполнять строевые приёмы.  Расширение двигательного опыта за счёт упражнений | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 23/3 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) | Освоение умений отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | КР1 РР1 РР2 ПР2 |  |
| 24/4 | Подтягивания в висе | Освоение умений отбирать физические упражнения для самостоятельных, систематических занятий | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 25/5 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Тестирование: вис на перекладине. | Освоение умений отбирать физические упражнения для самостоятельных, систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | КР1 РР1 РР2 ПР2 |  |
| 26/6 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  Учёт техники:  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа | Освоение умений отбирать физические упражнения для самостоятельных, систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 27/7 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Выполнение комплекса ОРУ, учитывая индивидуальные способности и особенности состояния здоровья | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | КР1 РР1 РР2 ПР2 |  |
| 28/8 | Перестроение | Выполнение комплекса упражнений, ОРУ, учитывая индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 29/9 | Тестирование техники ОРУ с гимнастическими палками | Умение использовать упражнения в разнообразных формах игровой деятельности | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | КР1 РР1 РР2 ПР1 |  |
| 30/10 | ОРУ с мячами | Умение использовать упражнения в разнообразных формах игровой деятельности | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 31/11 | Прыжок ноги врозь | Умение использовать упражнения в разнообразных формах игровой деятельности | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | КР1 РР1 РР2 ПР2 |  |
| 32/12 | Развитие силовых способностей.  Тестирование техники опорного прыжка «ноги врозь». | Умение использовать упражнения в разнообразных формах игровой деятельности | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 33/13 | Акробатика | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие основных физических качеств | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | КР1 РР1 РР5 ПР2 |  |
| 34/14 | Строевой шаг.  Тестирование поднимание туловища | Приобретение опыта организации самостоятельных занятий ф/к с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | КР1 РР2 РР4 ПР1 |  |
| 35/15 | Повороты на месте | Приобретение опыта организации самостоятельных занятий ф/к с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 36/16 | Повороты в движении. Тестирование прыжки через скакалку | Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | КР1 РР1 РР2 ПР2 |  |
| 37/17 | Кувырки вперед и назад. Тестирование строевая подготовка | Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь, самостраховку | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | КР1 РР1 РР4 ПР3 |  |
| 38/18 | Тестирование техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. | Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь, самостраховку | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | КР1 РР1 РР2 ПР5 |  |
| **Волейбол. 18 часов Основы знаний о физической культуре** | | | | | |
| 39/1 | Волейбол | Понимание и значение спортивных игр для формирования личностных качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 40/2 | Стойка игрока | Создание основы для формирования интереса по изучению и углублению знаний о данном виде спорта | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 41/3 | Тестирование передвижения в стойке | Овладение основами технических действий | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 42/4 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | Овладение основами технических действий | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 43/5 | Встречные и линейные эстафеты | Овладение основами технических действий,  умение использовать их в игровой форме | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 44/6 | Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча.  Тестирование техники передачи мяча двумя руками сверху | Овладение основами технических действий, умение использовать в соревновательной деятельности | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 45/7 | Подвижные игры с элементами в/б | Овладение основами технических действий, умение использовать в соревновательной деятельности | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 46/8 | Игра в мини волейбол | Овладение основами технических действий, умение использовать в соревновательной деятельности | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 47/9 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | Овладение основами технических действий, умение использовать в соревновательной деятельности | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 48/10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | Овладение основами технических действий, умение использовать в соревновательной деятельности | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 49/11 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | Овладение основами технических действий, умение использовать в соревновательной деятельности | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 50/12 | Тестирование прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Формирование умений выполнять передачи и приёмы мяча, комплексы упражнений | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 51/13 | Нижняя прямая подача с 3–6 м | Формирование умений выполнять передвижения, передачи и приёмы мяча, комплексы упражнений | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 52/14 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Формирование умений выполнять передвижения, передачи и приёмы мяча, комплексы упражнений | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 53/15 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | Формирование умений выполнять передвижения, передачи и приёмы мяча, подачи, комплексы упражнений | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 54/16 | Тестирование нижняя прямая подача 3-6м.  Игра в мини волейбол | Формирование умений выполнять передвижения, передачи и приёмы мяча, подачи, комплексы упражнений | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| 55/17 | Игра в мини волейбол | Формирование умений выполнять передвижения, передачи и приёмы мяча, подачи, комплексы упражнений | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 |  |
| 56/18 | Игра в мини волейбол | Формирование умений выполнять передвижения, передачи и приёмы мяча, подачи, комплексы упражнений | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2 |  |
| **Лыжная подготовка 9 часов** | | | | | |
| 57/1 | Передвижения на лыжах | Значение физической культуры в активном включении в здоровый образ жизни. | Уметь: выполнять передвижения на лыжах | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 58/2 | Лыжные ходы. | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Уметь: выполнять передвижения на лыжах | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 59/3 | Лыжные ходы. Игра | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий ф/к | Уметь: выполнять передвижения на лыжах | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 60/4 | Переход с хода на ход.  Тестирование техники лыжных ходов | Овладение основами технических действий | Уметь: выполнять передвижения на лыжах | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 61/5 | Подъём в горку. Игра | Овладение основами технических действий | Уметь: выполнять передвижения на лыжах, спуски, торможения, повороты | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 62/6 | Подъём в горку, спуск, повороты | Овладение основами технических действий | Уметь: выполнять передвижения на лыжах, спуски, торможения, повороты | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 63/7 | Спуск и торможение.  Тестирование техники подъём и спуск с горки | Овладение основами технических действий | Уметь: выполнять передвижения на лыжах, спуски, торможения, повороты | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 64/8 | Подъём в горку. Торможение. Поворот. | Овладение основами технических действий, умение использовать их в соревновательной деятельности | Уметь: выполнять передвижения на лыжах спуски, торможения, повороты, | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| 65/9 | Подъём в горку, спуск. Тестирование техники поворота и торможения. Игры. | Освоение оказывать первую доврачебную помощь | Уметь: выполнять передвижения на лыжах, спуски, торможения повороты | РР1 РР2 ПР1 КР1 |  |
| **Баскетбол. 19 часов Основы знаний о физической культуре** | | | | | |
| 66/1 | Баскетбол  Стойка и передвижения игрока | Овладение основами технических действий, укрепление и сохранение индивидуального здоровья | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР1 |  |
| 67/2 | Стойка и передвижения игрока | Овладение приёмами и физическими упражнениями данного вида спорта | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР2 |  |
| 68/3 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | Овладение приёмами и физическими упражнениями данного вида спорта | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР3 |  |
| 69/4 | Остановка прыжком.  Тестирование стойка и передвижения игрока | Овладение приёмами и физическими упражнениями данного вида спорта | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР1 |  |
| 70/5 | Ловля мяча двумя руками от груди  на месте в парах с шагом | Овладение основами технических действий, укрепление и сохранение индивидуального здоровья | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР2 |  |
| 71/6 | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой | Умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР3 |  |
| 72/7 | Тестирование ведение мяча в движении шагом | Умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР1 |  |
| 73/8 | Остановка двумя шагами | Умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР2 |  |
| 74/9 | Тестирование техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца.  Ведение мяча с изменением скорости | Умение выполнять комплексы упражнений, учитывающих индивидуальные способности | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР3 |  |
| 75/10 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате | Умение выполнять комплексы упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР1 |  |
| 76/11 | Бросок двумя руками снизу в движении | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР2 |  |
| 77/12 | Позиционное нападение  Тестирование передача мяча двумя руками снизу в движении | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР1 |  |
| 78/13 | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР1 КР1 РР2 РР3 ПР1 |  |
| 79/14 | Позиционное нападение | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР2 |  |
| 80/15 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Умение использовать приёмы и физические упражнения в игровой форме | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР3 |  |
| 81/16 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Умение использовать приёмы и физические упражнения в игровой форме | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР2 |  |
| 82/17 | Тестирование сочетание приёмов:  (ведение- остановка- бросок). | Умение использовать приёмы и физические упражнения в игровой форме | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР3 |  |
| 83/18 | Вырывание и выбивание мяча | Умение использовать приёмы и физические упражнения в игровой форме | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР1 |  |
| 84/19 | Бросок одной рукой от плеча на месте | Умение использовать приёмы и физические упражнения в игровой форме | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | КР1 РР2 РР3 ПР2 |  |
| **Плавание. 8 часов Основы знаний о физической культуре** | | | | | |
| 85/1 | Кроль на груди  Требования и правила | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | ПР1КР1 РР1 |  |
| 86/2 | Техника плавания  Старты в плавание | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | ПР1КР2 РР2 |  |
| 87/3 | Старты в плавание. Тестирование требования и правила на уроке плавания | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | КР3 КР2 РР2 РР3 |  |
| 88/4 | Повороты в плавание | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | ПР1 ПР2 РР2РР3 |  |
| 89/5 | Развитие координационных способностей | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | ПР2 ПР3 Кр1Кр2РР3 |  |
| 90/6 | Кроль на спине  Требования и правила | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | Пр2КР3 КР2 РР2 РР3 |  |
| 91/7 | Координационные упражнения  Старты. Повороты. | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | ПР1 ПР2 КР2 РР2 РР3 |  |
| 92/8 | Координационные упражнения.  Тестирование способов плавания | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: держаться на воде | ПР1 ПР2 РР2 РР3 |  |
| **Лёгкая атлетика. 10 часов Основы знаний о физической культуре** | | | | | |
| 93/1 | Спринтерский бег, Эстафетный бег | Овладеть СУ,  выполнением низкого старта | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60м с низкого старта | КР1 РР2 |  |
| 94/2 | Тестирование: челночный бег 3×10 метров. | Овладеть техникой бега, комплексом СУ | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60м с низкого старта | КР1 РР2 |  |
| 95/3 | Тестирование техники эстафетного бега | Выполнять комплексы беговых упражнений учитывая индивидуальные способности | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции 60м с низкого старта | КР1 РР2 |  |
| 96/4 | Тестирование бег 30 м |  |  | КР1 РР2 |  |
| 97/5 | Тестирование бег 60м |  |  | КР1 РР2 |  |
| 98/6 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Овладеть основами технических действий, СУ | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | КР1 РР2 |  |
| 99/7 | Тестирование метание малого мяча | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | КР1 РР2 |  |
| 100/8 | Тестирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | Овладеть основами технических действий, СУ, ОРУ | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | КР1 РР2 ПР2 |  |
| 101/9 | Бег на средние дистанции | Овладеть СУ и низким стартом |  | КР1 РР2 |  |
| 102/  10 | Тестирование:  бег 1000 метров. | Овладеть СУ, низким стартом, системой знаний по ф/к |  | КР1 РР2 |  |

Резервное время 3 часа.

**Метапредметные УУД**

**Планируемые результаты освоения раздела: (лёгкая атлетика)**

**Регулятивные УУД:**РР1- владение умением достаточно и полно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной, спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание

РР2- работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять их самостоятельно

**Познавательные УУД:**

ПР1- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины их следствия простых явление.

ПР2- создать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

**Коммуникативные УУД:**

КР1- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Планируемые результаты освоения раздела: (баскетбол)**

**Регулятивные УУД:**

РР1- владение умением достаточно и полно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной, спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание

РР2- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

РР3- работая по плану сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно

**Познавательные УУД:**

ПР1- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины их следствия простых явление.

ПР2- осуществлять сравнение и классификацию самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций, строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

ПР3- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей.

ПР4- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Планируемые результаты освоения раздела: (кроссовая подготовка)**

**Регулятивные УУД:** РР1-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

РР2 - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

**Познавательные УУД:** ПР1- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР2 -создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

**Коммуникативные УУД:** КР1- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Планируемые результаты освоения раздела: (гимнастика)**

**Регулятивные УУД:**РР1- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

РР2 -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

РР3- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

РР4- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

РР5 -в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные УУД:** ПР1- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР2 -осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

ПР3- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей.

ПР4- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

**Коммуникативные УУД:** КР1- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Планируемые результаты освоения раздела (волейбол).**

**Регулятивные УУД:** РР1- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

РР2- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

РР3 -работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

**Познавательные УУД:** ПР1 -анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР2- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

**Коммуникативные УУД:** КР1-самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Планируемые результаты освоения раздела (Лыжная подготовка)**

**Познавательные УУД:** ПР1- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

ПР2- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

ПР3- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**КоммуникативныеУУД :**КР1- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

КР2- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

КР3- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**РегулятивныеУУД:**

РР1 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

РР2 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**Планируемые результаты освоения раздела (Плавание)**

**Познавательные УУД:** ПР1 -соблюдать организационно методические требования на уроках плавания

ПР2 - выполнять игровые упражнения « Поплавок», «Медуза», «Звёздочка»

**Коммуникативные УУД:** КР1-добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения,

КР2 – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации КР3 – эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации

**Регулятивные УУД :**РР1- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности

РР2- видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого

РР3 –осуществлять итоговый и пошаговый контроль

**Лист внесения изменений и дополнений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы урока | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту | Основание |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |