Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО _____ / _____ / М.К. Никитина Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.	Заместитель руководителя по УВР МОУ «СШ№ 11» _____ / _____ / Е.К. Нужина «31» августа 2018 г.	Руководитель МОУ «СШ№11» _____ И. А. Карюкина Приказ № 285 от «01» 09 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Суворова Дмитрия Олеговича , учителя 1 категории

отдельного учебного предмета «Физическая культура», 5 класс

г. Ачинск
2018 - 2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы : Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников .М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – 2-е изд. – М. ; Просвещение. 2016., в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О « О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06 2012г № 19 – 166.

.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020гг. Распоряжение правительства РФ от 29 декабря 2014 год N 2765-р.

Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012г. №МД – 583/19 «Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениям и в состоянии здоровья.»

Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва.

Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса»

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи материально-технической базы школы раздел «Плавание» – заменены «лёгкая атлетика. кроссовая подготовка, волейбол». Программа содержит подготовку сдачи норм ГТО, Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», соревнований Школьной спортивной лиги.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

. В программе для 5-9 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс , из расчета 2 часа- 5-8 класс, 3 ч в неделю 9 класс. Вместе с тем, чтобы были условия для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (68 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г № 889.

Классы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5	2	68
6	2	68
7	2	68
8	2	68
9	3	102
Итого:	11	374

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни– признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы– осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека– определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи – признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Таблица распределения учебного материала для совершенствования личностных, предметных и метапредметных результатов по годам обучения:

Класс	Разделы программы				Всего часов
	Основы знаний	Двигательные умения и навыки	Развитие двигательных способностей	Совершенствование	
5	3	2	3	-	8
6	3	3	4	-	10
7	3	4	5	3	15
8	2	5	6	3	15
9	2	5	5	8	20

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Классы	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты
	В области познавательной культуры		
5	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
	Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	
6	Воспитание российских граждан идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
	Формирование ценности ЗОЖ		
7	Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и

	составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;		обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
8	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе о личностного выбора ;	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
9	Осознание значения семьи в жизни человека и общества	Знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
	В области нравственной культуры:		
5	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности	
6	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в

		здоровья, физической и технической подготовленности.	состоянии здоровья;
7	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
8	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
9	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
	В области трудовой культуры:		
5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

6	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
7	Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
8	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
9	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
	В области эстетической культуры:		
5	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

		физического развития;	
6	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья
7	Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного
8	Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного
9	Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

	В области коммуникативной культуры:		
5	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
6	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
7	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
8	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

9	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.	Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
	В области физической культуры:		
5	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.
6	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.
7	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

8	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности
9	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	-	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия).
Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
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.
Первая 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 и физкульт пауз (подвижных перемен).Планирование занятий физической подготовкой . 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 упражнений (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 приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно- ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	**Базовая часть**	**68**	**68**	**68**	**68**	**76**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	14	14	14	14	18
1.3	Спортивные игры баскетбол	13	13	13	13	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	18
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	18
2	**Вариативная часть**	**11**	**11**	**11**	**11**	**25**
2.1	Спортивные игры: волейбол	8	8	8	8	18
2.2	Кроссовая подготовка	3	3	3	3	9
2.3	Всего	68	68	68	68	102

РАБОТА ПО УЧЕБНИКАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

– определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

– выявлять различия в основных способах передвижения человека;

– определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

– определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– пересказывать тексты по истории физической культуры;

– понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;

– различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);

– характеризовать показатели физического развития;

– характеризовать показатели физической подготовки;

– выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

– составлять индивидуальный режим дня;

– отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;

– оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур;

– составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

– моделировать комплексы упражнений с учётом их цели – на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

– измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;

– измерять показатели развития физических качеств;

– измерять частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

– общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

– организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

– осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

– моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;

– осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

– осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

– осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;

– различать и выполнять строевые команды;

– описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;

– выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений;

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;

– проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;

– осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 16 часов (9 часов л/атлетика,7 часов –баскетбол)

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока		Тема урока	Класс	дата	Кол-во часов	Элементы содержания	**Универсальные учебные действия**	Требования к уровню подготовленности обучающихся
	1	Высокий старт			1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров

						Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
2	2	Стартовый разгон			1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	**Регулятивные:** ***целеполагание*** – формулировать и удерживать учебную задачу; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***общеучебные*** – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. **Коммуникативные:** планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; ***сотрудничество*** – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
3	3	**Урок - эстафета** Бег на короткие дистанции			1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	**Регулятивные:** ***целеполагание*** — ставить учебную задачу; ***коррекция*** – вносить дополнения и изменения в план действия. **Познавательные:** ***общеучебные*** – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. **Коммуникативные:** планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; ***сотрудничество*** – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров.

4	4	**Урок-эстафета**. Бег 60 метров (Сдача норм ГТО)			1	Равномерный бег 10-12 минут. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	**Регулятивные: *целеполагание* —** ставить учебную задачу; ***коррекция*** – вносить дополнения и изменения в план действия. **Познавательные: *общеучебные* –** рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. **Коммуникативные:** планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; ***сотрудничество*** – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
5	5	Прыжок в длину с разбега			1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Регулятивные: *целеполагание* –** формулировать и удерживать учебную задачу; ***оценка* —** уметь адекватно воспринимать оцеки и отметки; **Познавательные: *общеучебные* –** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* –** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие* –** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель
6	6	**Урок- игра.** Метание малого мяча			1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Регулятивные: *планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные: *общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные: *инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – формулировать собственное мнение и позицию;	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель

7	7	Прыжок в длину (сдача норм ГТО)			1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью;	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега
8-9	8-9	Бег на средние дистанции (сдача норм ГТО)			2	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** **–** рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – формулировать собственное мнение и позицию;	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
10	10	**Урок- игра.** Стойка и передвижения игрока			1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** **–** рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – формулировать собственное мнение и позицию	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
11	11	Ведение мяча на месте.			1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–**	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

							ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
12	12	**Урок-игра.** Остановка двумя шагами и прыжком			2	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
13	13	Стойки и повороты			2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
14	14	**Урок-соревнования.** Передача мяча на месте			2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

15	15	Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте			1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
16	16	Броски одной и двумя руками мяча			1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 16 часа

Знать:

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	урок	Тема урока	класс	дата	Кол-во часов	Элементы содержания	**Универсальные учебные действия**	Требования к уровню подготовленности обучающихся
17	1	Ведение мяча с изменением скорости.			1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
18	2	Ведения мяча с изменением направления			1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

19	3	Акробатика. Кувырок вперед			1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ. История гимнастики.	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** выполнять кувырки вперед
20	4	Кувырок вперед и назад			1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** выполнять кувырки вперед, назад
21	5	Стойка на лопатках			1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Регулятивные:** ***целеполагание*** — ставить учебную задачу; ***коррекция*** – вносить дополнения и изменения в план действия. **Познавательные:** ***общеучебные –*** рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. **Коммуникативные:** планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; ***сотрудничество –*** согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках

22	6	**Сюжетный урок.** Акробатические соединения			1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие –*** формулировать собственное мнение и позицию;	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
23	7	Акробатические соединения из 2-3 элементов			1	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости ..	**Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие –*** формулировать собственное мнение и позицию;	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут
24	8	**Урок-эстафета** Акробатические соединения из 4-5 элементов			1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное***	**Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения

							сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие –*** формулировать собственное мнение и позицию;	
25	9	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы(девочки) .			1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	**Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие –*** формулировать собственное мнение и позицию; Перекладина гимнастическая Лестница гимнастическая Канат	**Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
26	10	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал. Сдача норм ГТО			1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять общую цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь адекватно воспринимать оцеки и отметки; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	**Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения

27	11	Комбинация на перекладине Отжимание сдача норм ГТО			1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки:«5» – 19;«4» – 14; «3» – 4
28	12	Строевые упражнения			1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** выполнять, строевые упражнения
29	13	Прыжки со скакалкой			1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за	**Уметь** выполнять, строевые упражнения, акробатические комбинации

							помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
30	14	Броски набивного мяча			1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
31-32	15-16	Перестроение. Опорные прыжки.			2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 20часов (баскетбол-4 час, лыжная подготовка-16ч)

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ урока		Тема урока	класс	дата	Кол-во часов	Элементы содержания	**Универсальные учебные действия**	Требования к уровню подготовленности обучающихся
33	1	Ведение мяча с изменением скорости.			1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с измене нием скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
34	2	Ведения мяча с изменением направления			1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
35	3	Одновременный бесшажный ход			1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;	**Уметь** передвигаться на лыжах

						одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	
36	4	Одновременный двушажный ход			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать пособ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** передвигаться на лыжах
37	5	**Урок-эстафета.** Одновременно-безшажный ход.			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** передвигаться на лыжах

38	6	Попеременный двухшажный ход			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности	**Уметь** передвигаться на лыжах
39	7	Повороты переступанием			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности	**Уметь** передвигаться на лыжах
40	8	Спуски и подъемы			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности	**Уметь** передвигаться на лыжах

41	9	Подъем «полуелочкой»			1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
42	10	Торможение «плугом»			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках
43	11	Подъема «елочкой»			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках

44	12	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**.** **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
45	13	Спуски в средней стойке			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
46	14	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Сдача норм ГТО			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации;	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем

							владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	
47-48	15-16	Лыжные гонки 1 - 2км.			2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
49	17	**Круговая эстафета**			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени осуществлять подъем
50	18	**Лыжная эстафета.**			1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты, торможение «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	**Регулятивные:** ***планирование*** – определять цель и пути ее достижения; ***прогнозирование*** – предвосхищать результат; ***оценка*** — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; **Познавательные:** ***общеучебные*** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	**Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем

							Коммуникативные: ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью**;** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	
51	19	Ведение мяча с изменением скорости.			1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с измене нием скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
52	20	Ведения мяча с изменением направления			1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 16 (8 часов- волейбол, 8 часов- легкая атлетика)

Знать:

Волейбол: Историю волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.Прыжки в высоту, длину с разбега.
Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

№	урок	Тема урока	класс	дата	Кол-во часов	Элементы содержания	**Универсальные учебные действия**	Требования к уровню подготовленности обучающихся
53	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста				Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Знать технику безопасности на уроках волейбола.
54-55	2-3	**Урок- игра.** Прямой нападающий удар.			2	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия,	Уметь выполнять нападающий удар.

						удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности	
56-57	4-5	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			2	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, подпрыгнутьб, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориен тацией на партнеров по деятельности.	Уметь выполнять перемещение в стойке.. Корректировка техники выполнения упражнений
58-59	6-7	Тактика игры.			1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая 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. Учебная игра по упрощенным правилам .	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие*** **–** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.

60	8	Тактика игры.			1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая 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. Учебная игра по упрощенным правилам .	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие –*** согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.
61	9	Стартовый разгон			1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество*** – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 метров. Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
62	10	Бег на короткие дистанции			1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	**Регулятивные:** ***целеполагание*** – формулировать и удерживать учебную задачу; ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***общеучебные*** – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. **Коммуникативные:** планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; ***сотрудничество –*** согласовывать усилий по достижению	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров.

							общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	
63	11	Кроссовая подготовка 2 км Бег 300 метров			1	Равномерный бег 10-12 минут. Бег на результат 300 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	**Регулятивные:** ***целеполагание*** — ставить учебную задачу; ***коррекция*** – вносить дополнения и изменения в план действия. **Познавательные:** ***общеучебные –*** рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. **Коммуникативные:** планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; ***сотрудничество –*** согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
64	12	Прыжок в длину с разбега Сдача норм ГТО			1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Регулятивные:** ***целеполагание*** — ставить учебную задачу; ***коррекция*** – вносить дополнения и изменения в план действия. **Познавательные:** ***общеучебные –*** рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. **Коммуникативные:** планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; ***сотрудничество –*** согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель
65	13	Метание малого мяча Сдача норм ГТО			1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; ***взаимодействие –*** формулировать собственное мнение и позицию;	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель

66	14	Кроссовая подготовка 2км. Прыжки в длину			1	Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	**Регулятивные:** ***планирование*** – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; **Познавательные:** ***общеучебные универсальные действия*** – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью;	**Уметь** прыгать в высоту с разбега,
67	15	Челночный бег 3*10 м.(Сдача норм ГТО)			1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для	**Уметь** прыгать в высоту с разбега.
68	16	**Урок-соревнования.** Кросс (Сдача норм ГТО)			1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	**Регулятивные:** ***контроль и самоконтроль*** – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности ***коррекция*** — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; ***саморегуляция*** как способность к мобилизации, к волевому усилию. **Познавательные:** ***логические*** — устанавливать причинно-следственные связи; **Коммуникативные:** ***инициативное сотрудничество –*** ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	**Уметь** прыгать в высоту с разбега.

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	**Основная литература для учителя**	
2	**Стандарт среднего общего образования по физической культуре**	**Д**
1.2	Лях В.И.,Программа « Физическая культура 5-9-х классов. – М.: Просвещение, 2013.	**Д**
1.3	Лях В.И., «Физическая культура 5,6,7 класс», Просвещение М 2015 год Лях В.И., «Физическая культура 8-9 класс», Просвещение М 2016 год	**Ф**
1.4	**Рабочая программа по физической культуре**	**Д**
2	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	**Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»**	**Ф**
2.2	Контрольно-измерительные материалы Физическая культура 5-9 класс»,Москва «Вако»2012 год	**Д**
2.3	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura?page=3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2011г.	**Д**
2.4	Е.А.Бабенкова, Т.М. Параничева «Растим здорового ребенка»,новые стандарты, Москва 2011 год	**Д**

2.5	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-5-7-klass-chasa Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2011	**Д**
2.6	Л.В.Байбородова, И.М. Бутин Методика обучения физической культуре 1-11 класс, Москва 2004 год	**Д**
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. « Твой олимпийский учебник»,Москва « Физкультура и спорт» 2010г	**Д**
4	**Технические средства обучения**	
4.1	Музыкальный центр	Д
5	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), мягкая (1.5м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, мяч резиновый	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П

5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч металлический	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойки для прыжков в высоту	Д
5.17	Конусы	Д
5.18	Ворота футбольные	Д
5.19	Накидки	П
5.20	Сетка волейбольная и баскетбольная	П
5.21	Лыжи пластиковые деревянные (с креплениями и палками)	П
5.22	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23	Коньки фигурные и хоккейные	П
5.24	Аптечка	Д