Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Муслюмкинская средняя общеобразовательная школа»

Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО заместитель директора по УР директор МБОУ «Муслюмкинская СОШ»

протокол №\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2021 МБОУ «Муслюмкинская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Ш.Абдуллина/

руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ приказ №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

/Сафиуллина Л.Н./ /Л.В.Шишкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 5 класса

Гатауллина Равиля Рафаиловича,

учителя первой квалификационной категории

2021 -2022 учебный год

Данная рабочая программа разработана для преподавания предмета «Физическая культура» в 5 классе.

Документы, на основании которых составлена программа:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897); Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577); письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»;Примерной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура»; Примерной программе общего образования по физической культуре, составители В.И.Лях, М.Я. Виленский – Москва.: Просвещение, 2014 г.

Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Муслюмкинская СОШ» на г.г. ;

Учебного плана МБОУ «Муслюмкинская СОШ» на 2021-2022 учебный год; протокол педсовета №1 от \_\_\_ .08.2021 г.;

Положение о рабочей программе учебного предмета, курса в соответствии с ФГОС НОО и ООО; протокол педсовета №1 от 24.08.2016;

Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию. (Приказ Минобрнауки России от 18.07.2016. № 870 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»).

**Место предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 70 часов (35 учебных недель) при 2-х часовой учебной недельной нагрузке. (Учебный план для 5-9 класса по ФГОС ООО (Вариант 5)). 1 час физической культуры во время внеурочной деятельности в секциях.

**Содержание учебного предмета по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности*: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*: исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности | **1** |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека. | в процессе занятий |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек | в процессе занятий |
| *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов |
| **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена | в процессе занятий |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) | **1**  в процессе занятий |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз: порядок подбора и последовательность упражнений | в процессе занятий |
| Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе | 1  в процессе занятий |
| Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба) | 1 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток | **66**  3  1 |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы) | 2 |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  ***Гимнастика с основами акробатики***  Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии | 63  6 |
| Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). |
| Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов |  |
| Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:  -упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы;вис лёжа; подтяги­вание из виса лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.  -упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках. Комбинации из ранее изученных элементов |
| Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения. |
|  | ***Спортивные игры***  *Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол*  Стойки игрока. Перемещения встойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча | *12* |
|  |
|  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача |
|  | Ведение мяча в низкой, средней,высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой |
|  | Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча |
|  | Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0) |
|  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков |
|  | Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол*  Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед | 12 |
|  |
|  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками над собой |
|  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча |
|  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
|  | Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол( мини-футбол)*  Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед. | *4* |
|  |
|  | Ударыпо неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места |
|  | Остановка катяшегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой |
|  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |  |
|  | Правила игры в футбол.  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3. |  |
|  | ***Плавание***  Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна | *3* |
|  |
|  | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты |
|  | Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде |
| ***Национальные виды спорта.*** Технико-тактические действия и правила: «Лапта»  Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты | *2* |
| Удары по мячу: Способы держания биты (хват); подброс и удар; виды ударов. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса |
| Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска) |
| Тактика игры. Мини-лапта по упрощенным правилам |
| ***Легкая атлетика***  Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции***:** высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции*: бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка*: бег 1000 м; бег 1500 м | 14 |
| Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| Метание малого мяча*:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат |
| **Лыжные гонки**  Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий | 12 |
| ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***  ***Прикладная физическая подготовка:*** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения | в процессе занятий |
|  | ***Общефизическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) |
|  | ***Специальная физическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |
| ИТОГО: | | 70 |

**Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Знания о физической культуре** | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели  Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; | * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности  Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; | * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств  Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта* | **Регулятивные УУД**:  1.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

Учебно – методическая литература:

1. [Учебник. Физическая культура. 5–7 классы. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М. Я. Виленского.](http://www.school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob_no=42189). – Москва, Просвещение, 2013
2. Интернет-ресурсы: [referats.allbest.ru/sport/870002874.](http://referats.allbest.ru/sport/8700028744.html);[sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..](http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniya/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm.html); [nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm](http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса (ФГОС ООО)**

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические  сроки |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  ***История и современное развитие физической культуры 1 час*** |  |  |  |
| 1 | **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры:*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм* | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов*** |  |  |  |
| 2 | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Легкая атлетика  Бег на короткие дистанции. Высокий старт (до 10-15 м). Беговые упражнения.Бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: (на уроках легкой атлетикой);* *причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах* | 1 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт(10-15м). Бег с ускорением (40-50 м). Бег 30 м на результат.  **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* *(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* | 1 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением (50-60 м). Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10м. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Подготовка к занятиям физической культурой:*  *выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью* | 1 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции*.* Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Самонаблюдение и самоконтроль:* *самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе* | 1 |  |  |
| 6 | Легкая атлетика.Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Специальные упражнения при метании мяча Подвижная игра «Попади в мяч».**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий*  Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1)с 5-6 м. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Самый меткий». Развитие координации и силовых способностей  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в легкой атлетике. | 1 |  |  |
| 7 | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги», приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей  Прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги», подбор разбега. Бег на средние дистанции:Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 8 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения, ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие двигательных качеств.  Бег в равномерном темпе до 10 мин.Бег на 300 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости. **Физическая культура как область знаний:**  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний* | 1 |  |  |
| 9 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.  **Физическая культура как область знаний:** *Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели*  Кроссовая подготовка.Бег1000 м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час*** |  |  |  |
| 10 | **Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности:*** *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз (порядок подбора и последовательность упражнений)* | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 6 часов*** |  |  |  |
| 11 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Гимнастика с основами акробатики*:* Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. Терминология гимнастических упражнений*.* **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (спортивная гимнастика):*  *первая помощь при ссадинах и ушибах* | 1 |  |  |
| 12 | Гимнастика с основами акробатики*.* Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке. Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения, ориентированные на развитие гибкости и координации.  **Физическая культура как область знаний:**  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний*  Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке, в усложненных условиях. Стойка на лопатках.  ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности:*** *Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранение технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий* | 1 |  |  |
| 13 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии*.* Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие гибкости и координации. **Физическая культура как область знаний:** *Физическое развитие человека: осанка как показатель физического развития человека*  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в гимнастике. | 1 |  |  |
| 14 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): комбинации из ранее изученных элементов. Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие координации | 1 |  |  |
| 15 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (мальчики-упражнения на параллельных брусьях: размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках; девочки - на разновысоких брусьях: смешанные висы; вис лёжа; подтяги­вание из виса лёжа); Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей: упражнения на разновысоких брусьях (девочки): Комбинации из ранее изученных элементов; упражнения на параллельных брусьях (мальчики): комбинации из ранее изученных элементов. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания | 1 |  |  |
| 16 | Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения: Упражнения с гантелями (мальчики). Развитие скоростно-силовых качеств  Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. Общефизическая подготовка:упражнения, ориентированные на развитие силы (мальчики). **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** ***Оценка эффективности занятий физической культурой***: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба) | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 12 часов*** |  |  |  |
| 17 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.**Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)* | 1 |  |  |
| 18 | Спортивные игры: Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:Стойки, остановка шагом, повороты без мяча по зрительным и звуковым сигналам. Развитие ловкости.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах) | 1 |  |  |
| 19 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в тройках). Упражнения,  ориентированные на развитие специальных физических качеств при занятиях баскетболом  Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |  |  |
| 20 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. Правила игры в баскетбол | 1 |  |  |
| 21 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в баскетболе. | 1 |  |  |
| 22 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места после ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м) | 1 |  |  |
| 23 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в усложненых условиях. Подвижные игры и эстафеты с элементами ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Броски одной рукой с места после ведения и остановки, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м) | 1 |  |  |
| 24 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Броски одной рукой в движении после ведения и ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |  |  |
|  |  |
| 25 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: броски одной рукой в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Личная опека | 1 |  |  |
| 26 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения,  ориентированные на развитие физических качеств | 1 |  |  |
| 27 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Вырывание мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0) | 1 |  |  |
| 28 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Плавание 3 часа*** |  |  |  |
| 29 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Плавание. Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)* Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя | 1 |  |  |
| 30 | Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»  Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в плавании.  Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга» | 1 |  |  |
| 31 | Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работы ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло» Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.Игра «Водный волейбол» | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Лыжные гонки 12 часов*** |  |  |  |
| 32 | **Передвижения на лыжах*.*** Попеременный двухшажный ход (имитация). **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжный спорт); требования к занятиям в зимний период;* Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |  |  |
| 33 | Передвижения на лыжах:Попеременный двухшажный ход, толчок. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад). **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе* | 1 |  |  |
| 34 | Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, работа рук. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, в режиме большой интенсивности (1 км) упражнения на развитие специальных физических качеств в лыжных гонках. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах использованием изученных ходов | 1 |  |  |
| 35 | Передвижения на лыжах:Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах со средней скоростью и максимальной скоростью. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 36 | Передвижения на лыжах разными способами с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах:Переход с одного способа на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Развитие выносливости Переход с одного способа на другой по дистанции 1 км. Эстафеты. Развитие двигательных качеств | 1 |  |  |
| 38 | Повороты на лыжах:Повороты «переступанием». Передвижение на лыжах 1 км. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 39 | Подъемы и спуски: Подъем лесенкой. Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах 1,5 км.Подъем полуелочкой. Спуски в основной стойке. Преодоление естественных препятствий | 1 |  |  |
| 40 | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Развитие двигательных качеств | 1 |  |  |
| 41 | Спуск в низкой стойке. Прохождение ворот в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости  Спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 42 | Торможения на лыжах: Спуски в стойках с горок небольшими неровностями. Торможение плугом. Спуски в парах, в тройках за руки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто быстрее?»  Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 1км на результат. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 43 | Передвижения на лыжах: Повороты переступанием в движении. Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости*.* **Способы двигательной (физкультурной) деятельности*:*** *Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений* | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность* *3 часа*** |  |  |  |
| 44 | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*.** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости и плоскостопии. ***Физическая культура как область знаний:*** *Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья, личная гигиена* | 1 |  |  |
| 45 | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из восточных оздоровительных систем | 1 |  |  |
| 46 | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из фитнесса, танцевальной аэробики | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол 12 часов*** |  |  |  |
| 47 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Стойки игрока. Передачи мяча сверху двумя рукми над собой. Правила игры в волейбол. **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (волейбол*) | 1 |  |  |
| 48 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком.Передачи мяча сверху двумя рукми над собой в усложненых условиях (после хлопка, приседания и т.д)  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.Правила игры в волейбол | 1 |  |  |
| 49 | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Правила игры в волейбол.Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  |  |
| 50 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком.Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча | 1 |  |  |
| 51 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  |  |
| 52 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  |  |
| 53 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Стойки игрока. Правила игры в волейбол.Передачи мяча сверху двумя рукми над собой. | 1 |  |  |
| 54 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком.Передачи мяча сверху двумя рукми над собой после перемещения (вправо,влево, вперед, назад). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство | 1 |  |  |
| 55 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача мяча в парах и прием подачи.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство | 1 |  |  |
| 56 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  |  |
| 57 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 - 6 м от сетки на количество попаданий в площадку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  |  |
| 58 | Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола (перемещения в стойке приставными шагами боком,передачи мяча сверху двумя руками над собой).  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча в зону 2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол 4 часа*** |  |  |  |
| 59 | Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол***:*** Стойки игрока; перемещения в стойке боком и спиной вперед. **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).* Правила игры в футбол | 1 |  |  |
| 60 | Технико-тактические действия и приёмы игры вмини- футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей ногой. Игры и игровые задания 1:1. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 61 | Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом | 1 |  |  |
| 62 | Технико-тактические действия и приёмы игры вмини- футбол: Остановка катяшегося мяча наружной стороной стоны и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | 1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование. *Спортивно- оздоровительная деятельность*. *Легкая атлетика 6 часов*** |  |  |  |
| 63 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание», подбор разбега*.* Челночный бег 3х10 м на результат. Подвижные игры с элементами метания. Развитие двигательных качеств  Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 64 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции*.* Бег по дистанции. Финиширование. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафеты и подвижные игры на развитие двигательных качеств | 1 |  |  |
| 65 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |
| 66 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 10 минут. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств Бег в равномерном темпе до 12 мин.Прикладная физическая подготовка:Преодолениепрепятствий разной сложности. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 67 | Легкая атлетика.Бег в равномерном темпе на 800 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Упражнения, ориентированные на развитие выносливости.**Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания* | 1 |  |  |
| 68 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.Бег1500 м на результат. Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Национальные виды спорта. *Технико-тактические действия и правила*: *«Лапта» 2 часа*** |  |  |  |
| 69 | Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Удары по мячу: выбор биты; способы держания биты (хват); подброс и удар. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска). Мини-лапта по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 70 | Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи. Мини-лапта по упрощенным правилам. Развитие двигательных качеств.**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Организация досуга средствами физической культуры: подвижные игры самое доступное средство досуга*. Мини-лапта по упрощенным правилам. Развитие двигательных качеств. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *подвижные игры самое доступное средство досуга.* **Физическая культура как область знаний:** *Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека* | 1 |  |  |