

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ЭРУДИТ»**

Рассмотрено:  
Заседание МО начальных классов  
Протокол № 4 от 23.06.2021 г.  
Руководитель МО  
 Абрамова О.П.

Принято:  
Заседание  
педагогического совета  
Протокол №5  
от 25.06.2021г.

Утверждено:  
Директор ГБОУ ЦО  
«Эрудит»  
 Филдарова Э.Х.  
Приказ № 60/Д  
от 24.06.2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по Физической Культуре  
5 КЛАСС**

Срок реализации программы –

2021 - 2022 учебный год

Программу Составила:  
Пухаева Г.А.

Владикавказ 2021 г.

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 класса

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общей редакцией М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2008– 2012 гг.

- В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.



## Содержание программы:

I. Пояснительная записка - .....	3-4
II. Общая характеристика учебного предмета - .....	4
III. Описание места предмета в учебном плане - .....	5
IV. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета -.....	5-8
V. Содержание учебного предмета - .....	8-9
VI. Тематическое планирование - .....	10-30
VII. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.....	31
Приложение: Применение на уроках национально-регионального компонента РСО-Алания.....	32

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, на основе примерной программы основного общего образования и учебного методического пособия «Рабочая программа по физической культуре 5 класс» (сост. к УМК В.И. Ляха).

Согласно базисному учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Программа является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- 1) фундаментального ядра содержания общего образования;
- 2) требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- 3) «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- 4) примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ; междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- 5) программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся 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

### 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 физического воспитания учащихся 5 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Характеристика учебного процесса**

#### **Виды и формы деятельности**

- 2) К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- 3) уроки физической культуры,
- 4) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- 5) внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- 6) внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- 7) самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- 1) образовательно - познавательной
- 2) образовательно-предметной
- 3) образовательно-тренировочной направленностью.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

## **III. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 102 часа (3ч в неделю):  
Рабочая программа рассчитана один год обучения (по 3ч в неделю).

## **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- 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;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- 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 физического развития;
- 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;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

История возникновения и развития физической культуры и спорта в Республике Северная Осетия - Алания. Лучшие спортсмены Республики РСО - Алания. Сюжетно образные, ролевые национальные осетинские игры.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета .

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

### Учебно-тематический план 5 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	16			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11	2		9	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Баскетбол	25			15	10
6	Волейбол	15	9		6	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол –во часов	Планируемые результаты		
			предметные	метапредметные	личностные
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения  Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
2	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	1	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения  Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности  Самостоятельно адекватно оценивать правильность	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

			<p>выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия</p>		
4	<p>Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты.</p>	1	<p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.</p> <p>Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия</p>	<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
5	<p>Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.</p>	1	<p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p>Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.</p>	<p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
6	<p>Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты.</p>	1	<p>выполнять жизненно важные двигательные</p>	<p>технически правильно выполнять</p>	<p>проявлять дисциплинированность,</p>

			<p>навыки умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.</p> <p>Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности.</p>	<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
7	<p>Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты.</p>	1	<p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
8	<p>Метание мяча в горизонтальную цель.</p>	1	<p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту; Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
9	<p>Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.</p>	1	<p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,</p>	<p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими</p>

			<p>анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</p> <p>Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале.</p>	<p>возможности и способы их улучшения;</p>	<p>эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>
10	<p>Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с предметами</p>	1	<p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения</p> <p>Понятия: названия метательных снарядов.</p> <p>Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия.</p>	<p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
11	<p>Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками</p>	1	<p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения</p>	<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

			действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия.		
12	Кросс до 15 мин	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; <b>демонстрировать уровень физической подготовленности</b>  В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
13	Эстафеты, старты из различных положений	1	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; <b>демонстрировать уровень физической подготовленности</b>  В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
14	Прыжки в высоту	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с

			<p>требования техники безопасности к местам проведения</p> <p>Понятия: названия метательных снарядов.</p> <p>Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия.</p>	<p>признаки в движениях и передвижениях человека;</p>	<p>ними общий язык и общие интересы.</p>
15	Контрольный урок по двигательной подготовленности	1	<p><i>демонстрировать уровень физической подготовленности</i></p> <p>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</p>	<p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие упорство в достижении поставленных целей;</p>
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					
16	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке	1	<p>правилам ТБ на занятиях подвижными играми</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	<p>владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-</p>	<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (неста</p>

			волейбол взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	сдержанность, рассудительность	нестандартных) ситуациях и условиях
18	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
19	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол	1	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;		
20	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1	организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;		
22	Тактика свободного нападения.	1	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
23	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	играть в мини-волейбол взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и		

			соревнований;		
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия; соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки;	взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
25	Прием мяча снизу двумя руками.	1	анализировать двигательные действия, устранять ошибки;	контролировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	выбирать наиболее эффективные способы решения задач; соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять интерес к новому учебному материалу
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	контролировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре	1	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,
29	Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе	1	профилактики осанки и поддержания достойного		

	лежа		внешнего вида; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	занятий	взаимопомощи и сопереживания
30	Мальчики: поднятие прямых ног в висе. Девочки: поднятие согнутых ног в висе	1	- осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий		
31	Упражнения на гимнастической стенке	1	лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
32	Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	1	выполнять опорный прыжок.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
33	Прыжки с пружинного мостика в глубину	1			
34	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись	1			

35	Опорный прыжок	1	<p>терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;</p> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека образцами	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
36	Кувырок вперед	1	<p>- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости</p> <p>- описывать и демонстрировать технику кувырка вперед</p>	<p>ставить новые задачи _планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности; формировать собственное мнение и позицию</p>	<p>проявлять интерес к новому учебному материалу</p>
37	Кувырок назад	1			
38	Стойка на лопатках	1			
39	Мост из положения лежа с помощью	1	<p>- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине</p> <p>- демонстрировать упражнения со скакалкой</p>	<p>ставить новые задачи; соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений</p>	<p>максимально проявлять свои физические способности</p>
40	Комбинации из изученных элементов	1			
41	Упражнения на гимнастической стенке	1			
42	Упражнения на гимнастической скамейке	1	<p>- составлять и демонстрировать простейшие комбинации</p> <p>- использовать упражнения на гимнастической скамейке для</p>	<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач; анализировать двигательные действия, устранять ошибки; формулировать,</p>	максимально проявлять свои физические способности

			развития скоростно-силовых качеств и гибкости	отстаивать свое мнение	
43	Прыжки со скакалкой	1	выполнять упражнения со скакалкой (15 сек).	ставить новые задачи; _соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
44	Круговая тренировка	1	выполнять упр-я на гимн. стенке, на гимн. скамейке.	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	
45	Акробатические упражнения	1	Выполнять акробатические упражнения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	максимально проявлять свои физические способности
46	Акробатическое соединение.	1			
47	Акробатическое соединение. Элементы ритмической гимнастики.	1	- демонстрировать элементы ритмической гимнастики	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека образцами	проявлять интерес к новому учебному материалу
48	Элементы ритмической гимнастики.	1	- демонстрировать элементы ритмической гимнастики	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека образцами	максимально проявлять свои физические способности
<b>Баскетбол (10 часов).</b>					
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	1	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и	выделять и формулировать познавательные задачи; соблюдать технику безопасности;	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному
50	Стойки и передвижения игрока, повороты и	1			

	остановки.		действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	материалу
51	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости..	1		проявлять интерес к новому учебному материалу	
52	Ловля и передача мяча.	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах	анализировать двигательные действия; вносить необходимые коррективы в двигательное действие;	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
53	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	- описывать технику ведения мяча	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
54	Ведение мяча.	1	- демонстрировать технику ведения мяча	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей;	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
55	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1	- описывать технику бросков мяча	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	
56	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	- демонстрировать технику ведения в вариантах	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей;	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
57	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.	1	- демонстрировать технику бросков мяча	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	
			- описывать технику вырывания и выбивания мяча		
58	Броски мяча.	1	описывать технику броска мяча	ставить новые задачи;	проявлять навыки сотрудничества в разных сит.

**Волейбол (7 часов).**

59	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	<p>владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
60	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	<p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
61	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол	1	<p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
62	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1	<p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
63	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	<p>Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
64	Тактика свободного нападения.	1	<p>Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>

65	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	Выполнять правильно технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>Гимнастика (4 часа).</b>					
66	Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа	1	- осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
67	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе	1	- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
68	Упражнения на гимнастической стенке	1	лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

			технического исп-я.		
69	Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	1	выполнять опорный прыжок.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>					
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать историю баскетбола</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выделять и формулировать познавательные задачи; соблюдать технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</li> <li>проявлять интерес к новому учебному материалу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</li> </ul>
71	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать имена выдающихся баскетболистов</li> <li>- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий</li> <li>- описывать технику ловли и передачи мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>использовать общие приёмы решения задач; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</li> </ul>
72	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости..	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику передвижения</li> <li>- демонстрировать технику ловли и передачи мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ставить новые задачи;</li> <li>планировать свои действия в соответствии с учебной задачей;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</li> </ul>

				в процессе освоения игровых приемов и действий	
73	Ловля и передача мяча.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах</li> <li>- описывать технику ведения мяча</li> </ul>	анализировать двигательные действия; вносить необходимые коррективы в двигательное действие; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
74	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах</li> <li>- описывать технику ведения мяча</li> </ul>	анализировать двигательные действия; вносить необходимые коррективы в двигательное действие; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
75	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику ведения мяча</li> <li>- описывать технику бросков мяча</li> </ul>	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
76	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1			
77	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику ведения в вариантах</li> <li>- демонстрировать технику бросков мяча</li> </ul>	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
78	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать технику вырывания и выбивания мяча</li> </ul>	ставить новые задачи; планировать свои действия в соответствии с учебной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	

				действий	
	IV 2.				
79	Броски мяча.	1	- моделировать технику освоенных игровых приемов	использовать общие приёмы решения задач;	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
80	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1	- выполнять правила игры	уважать соперника; управлять своими эмоциями	
81	Вырывание и выбивание мяча	1	- понимать и выполнять тактические действия	выделять и формулировать познавательные задачи; уметь работать в команде;	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
82	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	- соблюдать правила игры	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	
83	Комбинации из освоенных элементов.	1	- понимать и выполнять тактические действия	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки; уметь работать в команде;	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
84	Тактика свободного нападения	1	- соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	
85	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; уметь работать в команде;	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
86	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	- осуществлять помощь в судействе	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	
87	Учебная игра	1			
<b>Легкая атлетика</b>					
88	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая	1	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)	выделять и формулировать познавательные	проявлять учебно-познавательный

	подготовка.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- накладывать повязки</li> <li>- описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»</li> </ul>	задачи; соблюдать технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	интерес к новому учебному материалу
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	Знать правила бега на длинные и средние дистанции	выделять и формулировать познавательные задачи; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
90	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1			
91	Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать технику бега с препятствиями</li> <li>- овладевать техникой длительного бега</li> </ul>	выделять и формулировать познавательные задачи; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять личностные качества в процессе выполнения легкоатлетических упражнений
92	Челночный бег	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть организаторскими умениями</li> <li>- выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)</li> </ul>	выбирать наиболее эффективные способы решения задач; планировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
93	Прыжки в высоту с разбега.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»</li> <li>- осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей</li> </ul>	выявлять и устранять характерные ошибки; планировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

				свои затруднения	
94	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	1	- демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат	выявлять и устранять характерные ошибки; владеть навыками контроля и оценки своей деятельности; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
95	Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м	1	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
96	Метание малого мяча. Спринтерский бег.	1	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений - описывать технику метания малого мяча на дальность	анализировать двигательные действия; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей
97	Метание мяча на дальность	1	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию	выявлять и устранять характерные ошибки; выбирать индивидуальный режим нагрузки; взаимодействовать со сверстниками в процессе	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости

				совместного освоения легкоатлетических упражнений	
98	Бег на результат 60м	1	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу	выявлять и устранять характерные ошибки; планировать свои действия; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
99	Прыжки в длину разбега.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
100	Прыжки в длину с разбега на результат.	1			
101	Эстафеты, старты из различных положений	1	- демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с

			<p>предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</p> <p><b>демонстрировать уровень физической подготовленности</b></p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры</p>	и занятий физической культурой	ними общий язык и общие интересы
--	--	--	--	--------------------------------	----------------------------------

## **VII. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013
2. Рабочие программы 5-7 класс.. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Просвещение, 2012.
3. Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов. Просвещение, 2012.
4. Журнал «Физическая культура в школе».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры «Учитель», 2010.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- гимнастический «козел»;
- щиты для метания в цель
- теннисные мячи.
- теннисные ракетки..
- аптечка медицинская;

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

Применение на уроках национально-регионального компонента РСО-Алания.

№ п/п	Класс	№ урока в КТП	Тема урока по плану	Используемые материалы
1	5	7	Метание малого мяча в цель с 5-6 метров. Спец. беговые упр-я. Осет. национальная игра «Журавли».	В.С. Уарзиати, Народные игры и развлечения осетин,
2	5	13	Мифы и легенды о появлении Олимпийских Игр. Принципы и символика. Осет. национальная игра «Борьба на поясах.	С.Г. Гагиев, «Осетинские национальные игры», Орджоникидзе, 1980.
3	5	26	Опорный прыжок «ноги врозь» . Осет. национальная игра «Вытолкни из круга»..	С.Г. Гагиев, «Осетинские национальные игры», Орджоникидзе, 1980.
4	5	32	Организация здорового образа жизни. Закаливание, режим дня. Осет. национальная игра «Выиграй палку».	"Подвижные игры разных народов". Салахиева И.Р., Метод. разработка.
5	5	47	Упр-я на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Осет. национальная игра «Вытолкни плечом из круга»	С.Г. Гагиев, «Осетинские национальные игры», Орджоникидзе, 1980.
6	5	55	Т.Б. на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением высоты отскока Осет. национальная игра «Чепена».	С.Г. Гагиев, «Осетинские национальные игры», Орджоникидзе, 1980.
7	5	63	Высокий старт. Бег 30 м. Осет. национальная игра «Выиграй палку».	"Подвижные игры разных народов". Салахиева И.Р., Метод. разработка.
8	5	75	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Осет. национальная игра «Журавли».	В.С. Уарзиати, Народные игры и развлечения осетин,
9	5	84	Тактика свободного нападения. Осет. национальная игра «Жмурки».	С.Г. Гагиев, «Осетинские национальные игры», Орджоникидзе, 1980.