

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Бычиха Хабаровского муниципального района Хабаровского края

Рассмотрено

Протоколом Педагогического совета

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Утверждено

Приказом директора МБОУ СОШ с.Бычиха

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5 КЛАСС**

По учебнику В.И.Лях; А.А.Зданевич

(М.: «Просвещение»)

Срок реализации программы 2019-2020 учебный год

Составитель:  
Шевченко К.В.  
Учитель физической культуры

2019

1

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи, в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование

гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

### **Задачи физического воспитания учащихся 5 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5 классах отводится 102 ч.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело

использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метаперечисленными и предметными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. \

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Знания о физической культуре**

*Учащиеся научатся:*

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

*Учащиеся получают возможность научиться:*

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Учащиеся научатся:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Учащиеся получат возможность научиться:*

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

## **Физическое совершенствование**

*Учащиеся научатся:*

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

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

*Учащиеся научиться демонстрировать*

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку за 1 минуту	10.5 100	10.8 110
Сила	сгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	15 160 25	10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин. Передвижение на лыжах 1 км., мин.	5.05 7.00	5.50 7.30
Координация движений	Челночный бег 3x10м., сек.	8,6	9,9

## Содержание программы

### **Знания о физической культуре (в процессе занятий).**

*История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение занятий физической культурой.*

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

### **Физическое совершенствование (98 часов).**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика..*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м., 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Прыжки в

высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.*

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные и подвижные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ведение мяча на месте, в движении в высокой, средней и низкой стойке без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Стойки и перемещения. Приём – передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол, итальянскую лапту. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

*Технико-тактические действия в избранном виде спорта.*

*Интегрированная подготовка, развитие физических качеств.*

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации данной программы в МКОУ СОШ с. Бычиха Хабаровского муниципального района имеются:

- пришкольная волейбольная площадка
- пришкольный участок с нестандартным спортивным оборудованием (турники, рукоход, шесты)
- яма для прыжков в длину
- пришкольная площадка для игры в футбол, русскую лапту размером 40х15 кв.м
- лыжная база, укомплектованная 15 парами лыж и 20 парами коньков
- нестандартный спортивный зал размером 14х8 кв.м, укомплектованный
  1. баскетбольными кольцами 2 шт
  2. баскетбольными мячами 10 шт
  3. волейбольными мячами 10 шт.
  4. теннисными мячами 15 шт.
  5. гимнастическими матами 15 шт.
  6. стойками и планкой для прыжков в высоту
  7. скакалками 20 шт.
  8. гимнастическими разновысокими брусьями
  9. гимнастическим конём
  10. гимнастическим козлом
  11. подкидным мостиком 2 шт.
  12. волейбольной сеткой
  13. шведской стенкой 10 пролётов
  14. нестандартными навесными турниками.

№ урока	№ урока в четверти/разделе программы	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая	Тема урока	Достижения учащихся	
					предметные	УУД
<b>I триместр</b>						
1	1/1	02.09		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год.  Тестирование: <b>Прыжок в длину с места – У..</b>	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках <b>легкой атлетики</b> . Из исходного положения «старт пловца» выполняют прыжок в длину с места (тестирование скоростно-силовых качеств по программе «губернаторских состязаний»). Играют в подвижные игры с малыми мячами, выполняют метание мяча с места по движущейся цели.	<b>Универсальными</b> компетенциями учащихся по физической культуре являются:
2	2/2	04.09		Тестирование: <b>Бег 30 м – У</b>	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 30м (тестирование физического качества быстрота по программе «губернаторских состязаний»). Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м.	
3	3/3	06.09		Метание мяча.	Выполняют специальные индивидуальные упражнения для	

					совершенствования навыка ловли малого мяча. Метают мяч на дальность с места. Играют в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели</li> </ul>
4	4/4	09.09		Метание мяча.	Метают мяч на дальность с разбега. Выполняют специальные упражнения для совершенствования навыка удара по мячу битой. Играют в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	
5	5/5	11.09		Тестирование: <b>Вис на согнутых руках -У.</b>	Выполняют упражнения с малыми мячами в парах, колоннах. Метают мяч в цель и на дальность. Соревнуются в эстафетном задании «за мячом противника». Выполняют вис на согнутых руках (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	
6	6/6	13.09		Тестирование: <b>6 –ти минутный бег – У.</b>	Выполняют специальные беговые упражнения на дистанции 20м. выполняют 6-ти минутный бег (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в футбол по упрощенным правилам (юноши) и в пионербол (девушки).	
7	7/7	16.09		Кроссовый бег.	Пробегают медленно по пересеченной местности 1500 м. Выполняют	

					упражнения для развития гибкости. Игры в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей</li> </ul>
8	8/8	18.09		<b>Тестирование: бег 1000 м – У.</b>	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1000м (тестирование физического качества выносливость по программе «Губернаторских состязаний»). Игры в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	
9	9/9	20.09		<b>Метание мяча – К.У.</b>	Выполняют метание мяча 150 гр на дальность с разбега по правилам соревнований по легкой атлетике. Игры в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	
10	10/10	23.09		<b>Бег 60 м – К.У.</b>	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. С высокого старта пробегают на время дистанцию 60м. Медленным бегом в чередовании с ходьбой преодолевают дистанцию 1500м. Игры в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	

11	11/11	25.09		<b>Кросс 1500 м – К.У.</b>	Выполняют специальные беговые упражнения сериями 2х 20м. Выполняют бег 1500м по пересеченной местности. Играть в Русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ) по правилам соревнований.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умения доносить информацию в доступной эмоционально яркой форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми</li> </ul>
12	12/12	27.09	Тестирование: <b>Ч/бег 3х10 м – У</b>	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют челночный бег 3х10 метров (Тестирование координационных способностей по программе «Губернаторские состязания»). Играть в подвижную игру «Колдуны».		
13	13/13	30.09	Тестирование: <b>Сгибание рук в упоре лежа, наклон сидя - У.</b>	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3. Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют сгибание рук в упоре лежа (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»), наклон сидя (тестирование физического качества гибкость по программе «Губернаторских состязаний»)		
14	14/14	02.10	Тестирование:	Передвигаются в колонне шагом и бегом, перестраиваются в колонну по 2 и по 3.		

				<b>подъем туловища из положения лежа за 30 сек – У, прыжки через скакалку за 1 минуту.</b>	Выполняют комплекс утренней гимнастики, СБУ. Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (тестирование физического качества сила по программе «Губернаторских состязаний»), прыжки через скакалку в течение 1 минуты. Играют в подвижную игру «Перестрелка»	<b>Личностными</b> результатами освоения учащихся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
15	15/1	04.10	<b>БАСКЕТБОЛ:</b> техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока.	Знают и понимают необходимость соблюдения техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещаются в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Выполняют повороты без мяча и с мячом.		
16	16/2	07.10	Совершенствование техники передвижений	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «Борьба за мяч».		
17	17/3	09.10	Совершенствование техники передвижений	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Играют в подвижную игру «Мяч капитану».		
18	18/4	16.10	Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют передачи от груди в стену стоя, сидя, лежа на спине и животе. Выполняют передачу от груди в		

					парах, колоннах. Играют в подвижную игру «Мяч капитану».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</li> </ul>
19	19/5	18.10		Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге, колоннах на месте и с перемещением игроков. Играют в подвижную игру «Перестрелка»	
20	20/6	21.10		Совершенствование техники передач.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Ловят и передают мяч двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Выполняют передачи в парах, тройках, квадрате, круге, колоннах на месте и с перемещением игроков. Играют в подвижную игру «Перестрелка»	
21	21/7	23.10		<b>Передача в стену за 30 сек – К.У.</b>	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Соревнуются в эстафетах с передачей мяча. Играют в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Выполняют контрольное упражнение: передача в стену за 30 секунд. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.	
22	22/8	25.10		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Соревнуются в эстафетах с ведением и	

					передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «Перестрелка».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</li> <li>• Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</li> </ul>
23	23/9	28.10		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча на месте и в движении по прямой без зрительного контроля. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Выполняют передачу в стену после ведения. Играют в подвижную игру «Перестрелка».	
24	24/10	30.10		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют ведение мяча с последующей передачей или броском в щит. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Играют в подвижную игру «Перестрелка».	
25	25/11	01.11		<b>Челночный бег с ведением мяча 4x10 м – К.У.</b>	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют контрольное упражнение: челночный бег с ведением мяча 4x10 метров. Выполняют вырывание и выбивание мяча. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.	
26	26/12	06.11		Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют разминочные комбинационные упражнения по периметру зала с элементами ведения и	

					передач. Выполняют ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Соревнуются в эстафетах с ведением и передачей мяча в колоннах и шеренгах. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.	
27	27/13	08.11		Совершенствование техники броска.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с различных точек, расположенных по периметру штрафной площади(9х5 попаданий). Упражняются в ловле мяча после отскока от щита.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать</li> </ul>
28	28/14	11.11		Совершенствование техники броска.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют броски по кольцу одной и двумя руками с места и в движении, после ловли, после отскока от щита. Соревнуются командами на точность попадания в кольцо.	
29	29/15	13.11		Бросок после ведения.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют бросок по кольцу после ведения (два шага). Соревнуются в эстафетах с ведением и броском по кольцу. Играют в баскетбол по -упрощенным правилам.	
30	30/16	15.11		Бросок после ведения.	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют бросок по	

					кольцу после ведения (два шага). Соревнуются в эстафетах с ведением и броском по кольцу. Играют в баскетбол по -упрощенным правилам.	самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
31	31/17	18.11		Штрафной бросок	Упражняются в выполнении штрафного броска (расстояние до корзины 360 см). Выполняют тактические действия в защите и нападении во время выполнения штрафного броска. Соревнуются на точность выполнения штрафного броска командами.	
32	32/18	20.11		Закрепление техники владения мячом	Выполняют различные комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражняются в выполнении штрафного броска (расстояние до корзины 360 см)	
<b>ИТОГО: 32 ЧАСА, КУ- 5,РКГОС-8</b>						

## II триместр

33	1/19	25.11		<b>Передачи в колонне – К.У.</b>	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют штрафной бросок (расстояние до корзины 360 см). Выполняют контрольное упражнение: передачи в колонне 5 человек («мяч капитану»). Выполняют тактические действия в нападении «Отдай мяч и выйди». Играют в баскетбол по упрощенным правилам.	
34	2/20	27.11		<b>Штрафной бросок – К.У.</b>	Выполняют специальные упражнения баскетболиста. Выполняют контрольное упражнение: штрафной бросок из 10 попыток. Выполняют командные броски после ведения и штрафные. Играют в баскетбол по упрощенным правилам, применяют тактику свободного нападения.	
35	3/21	29.11		Тактика игры	Во время учебной игры взаимодействуют по принципу «Отдай мяч и выйди».	
36	4/22	02.12		Тактика игры	Во время учебной игры выполняют позиционное нападение 5:0	
37	5/23	04.12		Тактика игры	Во время учебной игры выполняют позиционное нападение 5:0 и нападение быстрым прорывом 1:0	
38	6/1	06.12		<b>ГИМНАСТИКА.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности на уроках гимнастики. Знакомятся с	

					современными системами физических упражнений. Выполняют построения и перестроения. Выполняют упражнения на растягивание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</li> </ul>
39	7/2	09.12		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту, наклон сидя – У.	Подготавливают места занятий, инвентаря под руководством учителя. Выполняют прыжки на двух ногах через скакалку в течение 1 минуты. Играют в подвижные игры: «Салки» с различными заданиями, «Колдуны». Выполняют кувырки, перекаты, стойку на лопатках в различных сочетаниях.	
40	8/3	11.12		Кувырок в стойку на лопатках.	Подготавливают места занятий, инвентаря под руководством учителя. Выполняют кувырок в стойку на лопатках, в различных сочетаниях. Составляют индивидуальные акробатические комбинации с помощью учителя.	
41	9/4	13.12		Стойка на голове и руках.	Самостоятельно подготавливают места занятий. Выполняют акробатические комбинации из 8-10 элементов с учетом индивидуальных возможностей.	
42	10/5	16.12		<b>Акробатика – К.У.</b>	Самостоятельно подготавливают места занятий. Выполняют акробатические комбинации из 8-10 элементов с учетом индивидуальных возможностей. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют	

					упражнения на параллельных брусьях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</li> </ul>
43	11/6	18.12		Работа по станциям	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину, упражнения в равновесии. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях.	
44	12/7	23.12		Работа по станциям	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину, упражнения в равновесии. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях.	
45	13/8	25.12		<b>Лазание по канату – К.У.</b>	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину. Лазают по канату с помощью ног. Выполняют упражнения на параллельных брусьях. Выполняют подъем туловища из положения лежа за 30 сек на результат (по программе «Президентские состязания»).	

46	14/9	27.12		<b>Опорный прыжок – К.У.</b>	Выполняют опорный прыжок через козла в ширину (девушки) и в длину (юноши). Подтягиваются на высокой перекладине (юноши), выполняют сгибание рук в упоре лежа, выполняют наклон сидя на результат (по программе «Губернаторские состязания»).	
47	15/1	13.01		<b>РК ГОС.</b> Лыжная подготовка. Вводный урок, правила техники безопасности во время занятий на улице в зимний период, требования к одежде.	Знают и понимают правила техники безопасности во время занятий на учебной лыжне, значение лыжного спорта для поддержания работоспособности и укрепления здоровья. Подбирают одежду соответствующую погодным условиям. Или катаются на коньках.	
48	16/2	15.01		<b>РК ГОС.</b> Повороты переступанием на месте и в движении.	Готовят инвентарь, используя лыжные мази сцепления. Выполняют повороты переступанием на месте и в движении, преодолевают дистанцию 1 км попеременным двухшажным ходом или катаются на коньках.	
49	17/3	17.01		<b>РК ГОС.</b> Подъёмы «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой»	На пологом склоне выполняют подъёмы «полуелочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Преодолевают дистанцию 1,5 км или катаются на коньках.	
50	18/4	20.01		<b>РК ГОС.</b> Торможение «плугом».	На пологом склоне выполняют торможение «плугом». Преодолевают дистанцию 1,5 км или катаются на	

					коньках.
51	19/5	22.01		<b>РК ГОС.</b> Спуск со склона	Выполняют спуск со склона прямо и наискось в различных стойках, в зависимости от рельефа местности, Преодолевают дистанцию 2 км или катаются на коньках.
52	20/6	24.01		<b>РК ГОС.</b> Одновременный двухшажный ход, стартовый разгон.	Выполняют стартовый разгон, пробегают отрезки 60м – 100м на скорость движения. Преодолевают дистанцию 2 км или катаются на коньках.
53	21/7	27.01		<b>РК ГОС.</b> Преодоление трамплина.	Катаются со склона, преодолевают трамплины и выполняя торможение «упором» или катаются на коньках.
54	22/8	29.01		<b>РК ГОС.</b> Одновременный бесшажный ход.	Отрабатывают технику одновременного бесшажного хода. Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках.
55	23/9	31.01		<b>РК ГОС.</b> Бег на лыжах 1 км –д, 2 км – м. - К.У.	Выполняют бег на лыжах по регламенту соревнований по лыжным гонкам.
56	24/10	03.02		<b>РК ГОС.</b> Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
57	25/11	05.02		<b>РК ГОС.</b> Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или катаются на коньках
58	26/12	07.02		<b>РК ГОС.</b> Лыжная прогулка.	Преодолевают дистанцию 3 км или

- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными

					катаются на коньках	<p>образцами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul>
59	27/1	10.02		ВОЛЕЙБОЛ: Стойки и перемещения игроков	Выполняют перемещения в различных стойках приставными шагами боком, лицом и спиной к сетке. Выполняют различные задания в движении. Играют в подвижные игры с мячами на внимание.	
60	28/2	12.02		Стойки и перемещения игроков	Выполняют ускорения из различных исходных положений. В эстафетах выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Играют в подвижные игры с мячами через сетку. Играют в пионербол.	
61	29/3	14.02		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу.	Выполняют упражнения в ловле набивного мяча снизу, индивидуальные упражнения в приеме волейбольного мяча снизу. Выполняют упражнения в парах, в кругу. Играют в пионербол.	
62	30/4	17.02		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу.	Выполняют упражнения в ловле набивного мяча снизу, индивидуальные упражнения в приеме волейбольного мяча снизу. Выполняют упражнения в парах, в кругу. Играют в итальянскую лапту.	
63	31/5	19.02		Совершенствование техники приема и передач мяча сверху.	Выполняют индивидуальные упражнения в передачах мяча над собой на месте и в движении, в кругу, в парах через сетку.	

					Играют в итальянскую лапту.
64	32/6	21.02		Совершенствование техники передач.	Выполняют индивидуальные упражнения в передачах мяча над собой на месте и в движении, в кругу, в парах через сетку. - Играют в итальянскую лапту.

**ИТОГО: 32 ЧАСА, КУ- 6, РК ГОС-12**

### **III триместр**

65	1/7	28.02		Нижняя прямая подача.	Выполняют нижнюю прямую подачу, принимают мяч снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Упражняются в передачах через сетку в парах. Играют в итальянскую лапту.
66	2/8	02.03		Нижняя прямая подача.	Выполняют нижнюю прямую подачу, принимают мяч снизу после подачи. Разыгрывают мяч. Упражняются в передачах через сетку в парах. Играют в итальянскую лапту.
67	3/9	04.03		<b>Передачи в парах через сетку – К.У.</b>	Выполняют передачи в парах через сетку на результат. Играют в пионербол с элементами волейбола.
68	4/10	06.03		<b>Прием мяча снизу – К.У.</b>	Выполняют приём мяча с низу на результат. Играют в пионербол с

					элементами волейбола.
69	5/11	11.03		<b>Бросок н. мяча 1 кг сидя – У.</b>	Выполняют ОРУ с набивным мячом. Выполняют бросок мяча 1 кг сидя на результат.
70	6/12	13.03		<b>Нижняя прямая подача– К.У.</b>	Выполняют нижнюю прямую подачу на результат (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола
71	7/13	16.03		Прием после подачи	Выполняют прием после подачи (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола
72	8/14	18.03		<b>Прием после подачи– К.У.</b>	Выполняют прием после подачи на результат (из 10). Играют в пионербол с элементами волейбола
73	9/15	20.03		Учебная игра.	Играют в мини-волейбол по- японски на укороченной площадке
74	10/16	23.03		Учебная игра.	Играют в итальянскую лапту
75	11/17	25.03		Учебная игра.	Играют в волейбол по упрощённым правилам.
76	12/18	27.03		Учебная игра.	Играют в волейбол по упрощённым правилам.
77	13/19	30.03		Учебная игра.	Играют в волейбол
78	14/20	01.04		Учебная игра.	Играют в волейбол

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр, соревнований.

79	15/1	03.04		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале.	Знают и понимают необходимость соблюдения техники безопасности во время уроков л/атлетики в зале и на открытых площадках. Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега
80	16/2	06.04		Прыжки в высоту.	Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега. Выполняют ОРУ по принципу круговой тренировки (5-6 станций).
81	17/3	08.04		Прыжки в высоту.	Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в высоту с разбега. Выполняют бег по дуге в подвижных играх: «третий-лишний», «платочек», «утка-гусь». Выполняют выпрыгивания к подвешенному предмету с 4-6 шагов.
82	18/4	13.04		Прыжки в высоту.	Выполняют прыжки в высоту спиной ч/з резинку на маты с места, с 2-3 шагов разбега.
83	19/5	15.04		Прыжки в высоту.	Выполняют прыжки в высоту спиной через резинку на маты с места, с 4-6 шагов разбега.
84	20/6	17.04		Прыжки в высоту.	Выполняют индивидуальный подбор разбега. Выполняют прыжки в высоту

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения

- Управлять эмоциями при общении со

					через планку с полного разбега.	<p>сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно</li> </ul>
85	21/7	20.04		<b>Прыжки в высоту – К.У.</b>	Выполняют прыжки в высоту через планку с полного разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.	
86	22/8	22.04		Тестирование: <b>Ч/бег 3х10 м –к.у.</b>	Выполняют ОРУ с набивным мячом в парах. Выполняют челночный бег 3х10 метров на результат (по программе «Губернаторских состязаний»)	
87	23/9	24.04		<b>Бросок н/мяча сидя - У</b>	Выполняют ОРУ с набивным мячом. Выполняют бросок мяча 1 кг сидя на результат. Играют в подвижную игру «Перестрелка»	
88	24/10	27.04		Прыжки в длину с разбега.	Выполняют специальные подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега. Выполняют прыжки с прибавками.	
89	25/11	29.04		Прыжки в длину с разбега.	Выполняют СБУ сериями по 3. Выполняют выход в шаг с 1-2 шагов разбега. Играют в подвижную игру «Волки во рву».	
90	26/12	04.05		Прыжки в длину с разбега.	Выполняют выходы в шаг через низкий барьер с небольшого разбега. Соревнуются в эстафетах с преодолением низких барьеров. Играют в подвижные игры с бегом и прыжками: «салки с заданиями»	

91	27/13	06.05		Прыжки в длину с разбега.	Упражняются в приземлении на две ноги. Выполняют прыжок в глубину с последующим отскоком вверх, в длину. Выполняют прыжки в длину с места через препятствие.
92	28/14	08.05		Тестирование: <b>прыжок в длину с места-К.У., вис на согнутых руках – К.У.</b>	Выполняют прыжок в длину с места на результат(по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ).
93	29/15	11.05		Тестирование: <b>сгибание рук в упоре лежа – К.У., подъем туловища из положения лежа за 30 сек –К.У.</b>	Выполняют сгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа на результат (по программе «Губернаторских состязаний»)
94	30/16	13.05		<b>Бег 30, 60 метров – К.У.</b>	Выполняют бег 30 и 60 метров с высокого старта на результат по регламенту соревнований по легкой атлетике.
95	31/17	15.05		<b>Прыжки в длину с разбега – К.У.</b>	Выполняют прыжок в длину с разбега по регламенту соревнований по легкой атлетике.
96	32/18	18.05		Кроссовый бег.	Пробегают медленным бегом 2 км – мальчики, 1,5 км – девочки. Играют в русскую лапту ( <b>РК ГОС</b> ).
97	33/19	20.05		Кроссовый бег. <b>Наклон сидя – К.У.</b>	Пробегают медленным бегом 2 км – мальчики, 1,5 км – девочки. Выполняют упражнения на растягивание, затем контрольное упражнения наклон сидя (по

объяснять ошибки и способы их устранения

					программе «Губернаторских состязаний»).
98	34/20	22.05		Тестирование: <b>прыжки через скакалку, подъем туловища за 1 мин - У</b>	Выполняют ОРУ со скакалкой. Выполняют прыжки через скакалку за 1 минуту , подъем туловища из положения лежа за 1 минуту на результат. Играют в подвижную игру со скакалкой: « рыбак и рыбки»,выполняют прыжки через длинную скакалку.
99	35/21	25.05		<b>6-ти минутный бег – К.У.</b>	Выполняют бег в течение 6 минут на результат (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в пионербол.
100	36/22	27.05		<b>Бег 1000м. – К.У</b>	Выполняют бег 1000метров на результат (по программе «Губернаторских состязаний»). Играют в итальянскую лапту.
101	37/23	29.05		<b>Кросс 2 км – юноши, 1,5 км – девушки - К.У.</b>	Выполняют кроссовый бег на результат. Играют в пионербол.
102	38/24			<b>РКГОС Русская лапта</b>	
<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ</b>					

---

**ИТОГО: 38 ЧАСОВ, КУ- 15, РК ГОС - 3.**

**ИТОГО ЗА ГОД: 102 ЧАСА, КУ-26,РКГОС-23**