*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

Основное общее образование

5 класс

Количество часов: 105 часов

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Гришина Елена Леонидовна, учитель физической культуры первой квалификационной категории

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №75-О от «31» августа 2020 г.

**Пояснительная записка**

*Программа по  физической культуре  для 5  класса разработана в соответствии:*

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного  общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2013);

***целью******программы является* –**формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Личности, готовой у учащихся основ здорового образа жизни.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование*общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие*интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение*способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Нормативы ГТО для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пере- сеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Количество часов*** |
| ***1*** | ***Основы теоретических знаний*** | ***По ходу занятий в течение учебного года*** |
| ***2*** | ***Легкая атлетика*** | ***31 часов*** |
| ***3*** | ***Спортивные игры*** |  |
|  | ***Баскетбол*** | ***18 часов*** |
| ***Волейбол*** | ***12 часов*** |
| ***4*** | ***Подвижные игры*** | ***2 часа*** |
| ***5*** | ***Гимнастика*** | ***21 часов*** |
| ***6*** | ***Лыжная подготовка*** | ***21 часов*** |
| ***Итого*** | | ***105 часов*** |

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **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 сверстника- ми 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 выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | технически правильно выполнять двигательные действия | | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты. | 1 | взаимодействовать со сверстниками по  правилам проведения подвижных игр и соревнований  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | |
| 5 | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 | представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека  Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты. | 1 | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.  Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. | 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 | |
| 7 | Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты. | 1 | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности  В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту; Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправлении | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | |
| 9 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. | 1 | в  доступной форме   объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно  их исправлять  Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | |
| 10 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с предметами | 1 | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Понятия: названия метательных снарядов.  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | |
| 11 | Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками | 1 | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | |
| 12 | Кросс до 15 мин | 1 | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;***демонстрировать уровень физической подготовленности***  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, упражнения на скакалке. | 1 | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;***демонстрировать уровень физической подготовленности***  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 требования техники безопасности к местам проведения Понятия: названия метательных снарядов.  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | |
| 15 | Контрольный урок по двигательной подготовленности | 1 | ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  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; | |
|  |
| 16 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Правилам ТБ на занятиях подвижными играми  - изучать историю баскетбола  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий | | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 17 | Стойки и передвижения игрока.Ловля и передача мяча. | 1 | - знать имена выдающихся баскетболистов  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий  - описывать технику ловли и передачи мяча | | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 18 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча. | 1 | - демонстрировать технику передвижения  - демонстрировать технику ловли и передачи мяча | |
| 19 | Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол | 1 |
| 20 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр  выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности; | | 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 |
| 22 | Тактика свободного нападения. | 1 | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол  взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения подвижных игр и соревнований; | | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  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 |
| 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 |
|  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре | 1 | выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;  представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 29 | Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа | 1 |
| 30 | Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе | 1 | - осваивать смешанные висы  - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости  - оказывать страховку и помощь во время занятий | |  | |  |
| 31 | Лазанье по канату | 1 | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; организовывать здоровьесберегающую 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 свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 32 | Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см) | 1 | выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии  выполнять опорный прыжок  подавать  строевые команды,  вести   подсчёт  при   выполнении общеразвивающих упражнений | | 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 | терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм;    выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | | 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 | - использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств  и гибкости  - описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед  - описывать технику опорного прыжка | | ставить новые задачи  планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности; формировать собственное мнение и позицию | | проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 37 | Кувырок назад | 1 |
| 38 | Cтойка на лопатках | 1 |
| 39 | Мост из положения лежа с помощью | 1 | - описывать  и демонстрировать  «мост» из положения лежа на спине  - демонстрировать упражнения со скакалкой  - выполнять опорный прыжок на результат | | ставить новые задачи; соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | | максимально проявлять свои физические способности |
| 40 | Комбинации из изученных элементов | 1 |
| 41 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |
| 42 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | - составлять и демонстрировать простейшие комбинации  - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств  и гибкости | | ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  анализировать двигательные действия, устранять ошибки; формулировать, отстаивать свое мнение | | максимально проявлять свои физические способности |
| 43 | Прыжки со скакалкой | 1 |  | | ставить новые задачи;   соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы |
| 44 | Броски набивного мяча | 1 |
| 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 |
|  |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения. | 1 | технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль  и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 50 | Скользящий шаг. | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. | 1 | способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и  кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека | | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 54 | Одновременный бесшажный ход | 1 | взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения игр и соревнований | | 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 |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Спуски. | 1 |
| 56 | Повороты переступанием на месте. | 1 | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;  терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм;  ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** | | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы |
| 57 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 58 | Повороты переступанием на мести и в движении | 1 | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 59 | Подъем ступающим шагом. | 1 |
| 60 | Подъем ступающим шагом. Спуски. | 1 | - осваивать технику лыжных ходов и горной техники | | использовать  общие приёмы решения задач;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 61 | Торможение «упором». | 1 |
| 62 | Спуски со склона в основной стойке. Торможение «упором» | 1 | - проводить разминку  - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях  - значение зимних видов спорта для здоровья человека | | использовать  общие приёмы решения задач;  проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе;  проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы |
| 63 | Спуски со склона в основной стойке. | 1 | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 64 | Бег на лыжах с применением разученных ходов. | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции до1 км | 1 | - проводить разминку  - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях  - значение зимних видов спорта для здоровья человека | | использовать  общие приёмы решения задач;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | | владеть способами спортивной деятельности |
| 66 | Подъем «полуелочкой» | 1 |
| 67 | Торможение «Плугом» | 1 | уметь передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе  - знать правила соревнований | | планировать формы занятий;  организовывать места занятий;  обсуждать содержание совместной деятельности | | уметь организовывать свою деятельность |
| 68 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | выполнять контрольные упражнения;  вносить необходимые коррективы в двигательное действие;  проявлять адекватные нормы поведения | |
| 69 | Игры на лыжах. | 1 |
|  |
| 70 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | | выделять и формулировать познавательные задачи; соблюдать технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий  проявлять интерес к новому учебному материалу | | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |
| 71 | .   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке | 1 | Правилам ТБ на занятиях подвижными играми  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | 1 |  | | использовать  общие приёмы решения задач;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| 72 |  | 1 |  | | ставить новые задачи;  планировать свои действия в соответствии с учебной задачей;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| 19 | Ловля и передача мяча. | 1 | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах  - описывать технику ведения мяча | | анализировать двигательные действия;  вносить необходимые коррективы в двигательное действие; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 20 | Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах  - описывать технику ведения мяча | | анализировать двигательные действия;  вносить необходимые коррективы в двигательное действие; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 21 | Ведение мяча. | 1 | - демонстрировать технику ведения мяча  - описывать технику бросков мяча | | 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 |
| 22 | Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. | 1 |
| 23 | Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей. | 1 | - демонстрировать технику ведения в вариантах  - демонстрировать технику бросков мяча  - описывать технику вырывания и выбивания мяча | | 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 |
| 24 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. | 1 |
| 25 | Броски мяча. | 1 | - моделировать технику освоенных игровых приемов  - выполнять правила игры | | использовать  общие приёмы решения задач;  уважать соперника; управлять своими эмоциями | | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 26 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | 1 |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры | | выделять и формулировать познавательные задачи;  уметь работать в команде; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 | - понимать и выполнять тактические действия  - соблюдать правила игры  - осуществлять помощь в судействе | | ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки;  уметь работать в команде; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 30 | Тактика свободного нападения | 1 |
| 31 | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. | 1 | - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации  - осуществлять помощь в судействе | | ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  уметь работать в команде; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 32 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков | 1 |
| 33 | Учебная игра | 1 |
|  |
| 34 |  |  |  | |  | |  |
| 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 | - описывать технику бега с препятствиями  - овладевать техникой длительного бега | | 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 | - овладеть организаторскими умениями  - выполнять тесты (челночный бег 3\*10 м) | | 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 | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | выявлять и устранять характерные ошибки;  планировать свои действия; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| 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 совместного освоения легкоатлетических упражнений | | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости |
| 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 предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений  ***демонстрировать уровень физической подготовленности***  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры | | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы |
| 103 | Подвижные игры на местности. | 1 | формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | знать правила и условия игр и эстафет. | | играть в подвижные игры. |
| 104 | Подвижные игры на местности. | 1 | формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | знать правила и условия игр и эстафет. | | играть в подвижные игры. |
| 105 | Подведение итогов учебного года. | 1 | формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой. | |  | |  |

**Пособие для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

**Материально-техническое обеспечение**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- канат для лазанья;

- комплект навесного оборудования (перекладины);

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1 кг);

- скакалки гимнастические;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- обручи гимнастические;

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (резиновые, баскетбольные);

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- мячи средние резиновые;