

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения РФ Новоселовский муниципальный район,**  
**Красноярский край МБОУ Новоселовская средняя**  
**общеобразовательная школа №5 им. Героя Советского Союза В.И**  
**Русинова**

**МБОУ Новосёловская СОШ №5**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

\_\_\_\_\_  
Ворошилов П.А.  
№ 1 от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора**

\_\_\_\_\_  
Каминская Ю.А.  
№ 1 от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Целитан С.В.  
242 от «01» 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2192317)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 классов**

**Новоселово 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных



напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**поурочное планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
<b>Легкая атлетика.</b>					
1.	ИОТ. Инструкция по технике безопасности на уроках л/атлетики Высокий старт, бег со старта.	сент		Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2	Высокий старт, бег	сент		Стартовый разгон, бег с	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	30 м. на время.			ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3	Бег со старта 20 - 30 м	сент		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50 – 60 м, Эстафета 4 * 60 м. по кругу.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
4	Бег 60 метров с в/старта.	сент		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
5	Прыжок	сент		Обучение отталкиванию в	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	в длину с разбега.			прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ.	выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
6.	Бег на выносливость 1500 м.	сент		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  Упражнения на восстановление: ходьба медленная.	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
7	Метание малого мяча 150 гр.	сент		Метание мяча с разбега по сектору.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
8	Бег 6 мин. на выносливость.	сент		Метание мяча на дальность .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие качеств по выносливости.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
9	Прыжок в длину с места.	окт		ОРУ с набивными мячами. Прыжок в длину с места Силовые упражнения . (гантели, гиря 8 кг.). П/игра с бросками.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
10	Развитие силовых способностей. П/игра с бросками.	окт		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Сгибание рук в упоре от пола. Подтягивание на низкой перекладине в висе лёжа (дев).	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
11	Стойка, перемещения игрока. Набросы мяча в парах.	окт		ОРУ. в движении. скоростно – силовые упражнения.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
12	Передача мяча над собой.	окт		ОРУ. Упражнения с набивными мя чами. Развитие скоростно – силовых качеств. Пионербол с эл. в/бола	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
13	Передача мяча в парах после наброса.	окт		Передачи мяча в парах . Игра через сетку. Упражнения ОФП (скакалки, гантели, наб. мячи).	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					направленности
<b>Волейбол 14 часов.</b>					
14	Многokратные пере – дачи мяча над собой	окт		Терминология в/бола. Основные правила игры в в/бол. Передвижения игрока. Игра в мини - в/бол. Развитие координационных качеств	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
15	Приём мяча 2 руками снизу.	окт		Развитие координационных качеств.  Приём мяча после наброса, после отскока от пола. Учебная игра.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
16	Сочетание приёма 2 руками сверху, снизу.	окт		Учебная игра с элементами волейбола. Упражнения ОФП : скакалки, гантели, набивные	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
				<p>мячи.</p> <p>Передачи стоя у стенки индивидуально.</p>	<p>умений</p> <p><b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
17	Комбинации из освоенных элементов.	9 нояб.		Передачи мяча над собой, сверху, снизу 2 руками. . Игра в мини-волейбол. Развитие координацион - ных качеств.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
18	Учебная игра в волейбол по упр – м правилам.	10 нояб.		ОРУ в движении. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
				координационных способностей	направленности
19	Нижняя прямая подача .	16 нояб		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей.  Подача мяча в парах, через сетку с 5, 6, 7 м. Игра в п/бол.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
20	Передачи мяча свер – ху, снизу в парах.	17 нояб		Передачи после наброса в парах :  сверху, снизу. Передачи после отскока от пола. Учебная игра.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
21	Оценка техники пе –	23		ОРУ в движении. Развитие	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	редач	нояб		<p>координационных способностей</p> <p>.</p> <p>Передачи в парах на оценку техники.</p> <p>Учебная игра в пионербол.</p>	<p>выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
22	Подача мяча на точность. Оценить степень усвоения.	24 нояб		<p>Подача мяча через сетку с 6,7 метров.</p> <p>Подача ударом снизу.5 попыток.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p><b>Личностные результаты</b>: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
23	Игра пионербол с элементами в/бола.	нояб		<p>Эстафеты . ОРУ в движении.</p> <p>Игра в мини – волейбол по упр. правиламю</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Личностные результаты</b>: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					направленности
24	Учебная игра в в/бол по упр. правилам.	нояб		ОРУ с предметами, в движении. Подача мяча с 6 – 7 м. через сетку.. Учебная игра по упрощённым пра – вилам.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
25	<b>ИОТ, техника безо – пасности на ур. гим</b> Группировка, кувырок вперёд, назад.	дек.		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
26	Стойка на лопатках, пережат в упор присев.	дек		<p>Опорный прыжок. Висы и упоры</p> <p>Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p> <p>Комбинация освоенных элементов.</p>	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
27	Перестроения. Лазание по канату.	дек		<p>ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных и силовых способностей</p>	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
28	Прыжок через козла «ноги врозь».	дек		<p>Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной</p>



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					направленности
29	Прыжок через козла с разбега.	дек		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направл.
30	Оценка техники выполнения лазания по канату в три приема.	дек		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
31	Полоса препятствий с использованием	дек		Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. ОРУ с	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	гим – настического оборудования..			гимнастическими палками. Полоса  препятствий : кувьрки вперёд, прыжки через препятствие, перелазание через «козла», пропол –  зание.	умений  <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
32	Упражнения на г/бревне.	дек		ОРУ. с предметами (наб. мячи). Комбинация упражнений на бревне. Соскок. Круговая тренировка 7 - 8 станций. Контроль за нагрузкой по ЧСС.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
<b>Лыжная подготовка 12 часов. Классические ходы. Спуски и подъемы.</b>					
33	ИОТ. техника безо – пасности на л/подг.	янв		Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	Скользкий шаг. Повороты на месте.			равномерной скоростью.	<b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
34	Повороты переступанием в движении. Попеременный 2 – шажный ход.	янв		Повторить повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Развитие скоростной выносливости	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
35	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	янв		Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанцию 2 км	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
36	Одновременный од – ношажный ход под	янв		Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	уклон.			повороты переступанием в движении.	<b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
37	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	янв		Пройти дистанцию 1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
38	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуёлочкой».	янв		Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
39	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой	янв		Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить торможение и поворот упором	<b>Личностные результаты</b> : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					физические упражнения по их функциональной направленности
40	Торможение и поворот упором.	февр		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
41	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.			Совершенствовать спуски и подъемы, торможение и поворот упором.  Развитие скоростной выносливости. Провести лыжную эстафету	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
42	Прохождение дистанции 2 км на время.			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					направленности
43	Скользкий шаг в гору			Совершенствовать скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
44	Лыжная эстафета.			Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
45	ИОТ. техника безо - пасности в баскетбо - ле. Передача мяча с ловлей.	февр		ОРУ. Перемещения в различных стойках. Ускорения по длине площ.  Развитие скоростной выносливости	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					направленности
46	Перемещения в стойке.	февр		ОРУ в движении, ускорение из раз-  личных И.П. Совершенствование техники перемещений в различных стойках	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
	<b>Баскетбол 10 часов</b>				
47	Передачи мяча с ловлей. Игра в мини - б/бол.	февр		Совершенствовать передач мяча двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
48	Передачи мяча двумя руками в двойках, тройках.	февр		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					<b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
49	Ведение мяча на месте, в движении.	март		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
50	Оценка техники передач двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	март		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
51	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини - баскетбол.	март		Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Провести игру по упрощенным правилам,	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
52	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	март		Совершенствовать передачи мяча двумя руками . Провести игру по упрощенным правилам.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
53	Оценка техники ведения мяча.	март		Оценка техники ведения мяча.. Провести игру по упрощенным правилам, тестирование – наклон вперед, стоя.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
54	Броски мяча в кольцо. с места Игра по упрощенным правилам	март		Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

**Лёгкая атлетика 14 часов.**

55	ИОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега 5 – 7 шагов	апр		Ознакомление с правилами техники безопасности по лёгкой атлетике.  Прыжки с короткого разбега.  ОФП : гантели, наб. мячи, скакалки.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
56	Прыжки в высоту с разбега 10 – 12 шагов	апр		Подбор разбега в прыжках в высоту.  Прыжки по разметке. Прыжки по попыткам. Правила л/а в	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
				прыжках.	физические упражнения по их функциональной
57	Прыжки в высоту с полного разбега.	апр		Прыжки с полного разбега (индивидуально). Упражнения ОФП : скакалки, гантели, набивные мячи.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
58	Прыжки в высоту с разбега на результат	апр		Прыжки в высоту на макс. результат, с использованием попыток в прыжках.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
59	Метание мяча в цель	апр		Метание мяча по длине с/зала 7- 8 раз. Метание на дальность отскока.  Эстафета по кругу.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты :</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
60	Развитие скоростной	апр		Разминка, офп, Забеги по 4, 5 человек. Фиксирование времени	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	ВЫНОСЛИВОСТИ. Бег 500 м. в зале.			у учащихся.	умений  <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
61	Бег в равномерном темпе (1000 м). Метание мяча на результат.	апр		Напомнить ИОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике на стадионе. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
62	Бег 1000 м на результат.	апр		Выполнить бег 1000 м на результат. Специальные беговые упражнения. .	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
63	<i>Высокий старт (до 10-15 м).</i> Тестирование :бег	май		Повторение техники высокого старта. Старты из различных положений. Проведение	. <b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
	30м			тестирования по бегу 30 м	умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
64	<i>Высокий старт, разгон (до 10-15м). Бег 60 м. на результат</i>	май		Повторение техники высокого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различных положений	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
65	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	май		Совершенствовать технику <i>передачи эстафетной палочки. Выполнить эстафеты по кругу.</i>	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
66	<i>Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу</i>	май		Выполнить бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	<b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений <b>Предметные результаты</b> :Способность отбирать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
					физические упражнения по их функциональной
67	<i>Бег на результат 60 м.</i>	май		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной</p>
68	<i>Метание малого мяча.</i>	май		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	<p><b>Личностные результаты:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p><b>Предметные результаты :</b>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной</p>











