

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 с углублённым изучением английского языка имени Героя России А.В.Днепровского

Рассмотрено:
На заседании МО
Протокол №1
От «02» «09» 2021г.

Утверждаю:
Директором МБОУ СОШ №29
Лохова Л.П.
« 10 » 09 2021



Рабочая программа по физической культуре

Учебный год: 2021-2022гг.

Класс: 4б, 5а, 6а, 6б

Учитель: Скуратова Лидия Владимировна

Рабочая программа составлена на основе: федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования

Количество часов: всего: 385 ч. в неделю 11 ч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 4 класса 2021-2022 гг.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебных недели), по 68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21

1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	25	25	25
	ИТОГО:	99	105	105	105

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закалывания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы	2 класс		3 класс		4 класс				
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1 Бег 30 м (сек.)	М 6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
	Д 6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
Бег 1000 м (мин,сек.)	М +	+	+	+	+	+	+	+	+
"+" - без учета времени)	Д +	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3x10 м (сек.)	М						9,0	9,6	10,5
	Д						9,5	10,2	10,8

4 Прыжок в длину с места (см)	М 150	130	115	160	140	125	165	155	145
	Д 140	125	110	150	130	120	155	145	135
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М 80	75	70	85	80	75	90	85	80
	Д 70	65	60	75	70	65	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М 70	60	50	80	70	60	90	80	70
	Д 80	70	60	90	80	70	100	90	80
Отжимания (кол-во раз)	М 10	8	6	13	10	7	16	14	12
	Д 8	6	4	10	7	5	14	11	8
Подтягивания (кол-во раз)	М 3	2	1	4	3	2	6	4	3
	М 15	12	10	18	15	12	21	18	15
Метание т/м (м)	Д 12	10	8	15	12	10	18	15	12

10 Подъем туловища	Д 23	21	19	25	23	21	28	25	23
--------------------	------	----	----	----	----	----	----	----	----

из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	26	24	30	28	26	33	30	28
	М	40	38	36	42	40	38	44	42	40
11	Д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальному плану;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

- В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лезть по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средней уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1.5 км		
К координации	Плавание произвольным стилем 25 м	11.0	
	Челночный бег 3x10 м (с)		

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаляющие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

1-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1-2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

№	Дата	Количество уроков	Раздел программы (курса)	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся
1	Сентябрь	1	Знания о ФК	Вводный инструктаж. Профилактика травматизма. П/И	<p>Определять и характеризовать физические качества.</p> <p>Выявлять различие в способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спорт. одежды в зависимости от погоды.</p>
2	Сентябрь	1	Организуемые команды и приёмы	Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по 1 по 3,4. П/И	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p>
3	Сентябрь	1	Организуемые команды и приёмы	Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по 1 по 3,4. П/И	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p>
4	Сентябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты.	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>
5	Сентябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. Высокий старт с последующим ускорением. П/И	<p>Осваивать технику бега.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>
6	Сентябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты.	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>
7,8	Сентябрь	2	Беговые	Различные виды ходьбы и бега. Бег 30	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

			упражнения	м, 60 м (3-4 повторения) П/И	беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты.
9,10	Сентябрь	2	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину; спрыгивание и запрыгивание; П/И	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
11	Сентябрь	1	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину; спрыгивание и запрыгивание; П/И	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.
12	Сентябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
13,14	Октябрь	2	Прыжковые упражнения	Бег с изменяющимся направлением движения. Многоскоки. П/И	Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
15,16	Октябрь	2	Метание мяча	Метание м/мяча в горизонтальную цель. П/И	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
17	Октябрь	1	Метание мяча	Метание м/мяча в вертикальную цель. П/И	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
18	Октябрь	1	Метание мяча	Метание м/мяча на дальность. П/И: «Борьба за знамя».	Описывать технику метания малого мяча Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча

19	Октябрь	1	Беговые упражнения	Полоса препятствий. Эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
20,21	Октябрь	2	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Челночный бег 3 * 10 м. П/И	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
22	Октябрь	1	Беговые упражнения Знания о ФК	Различные виды ходьбы и бега. Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС. Чередование ходьбы и бега.	Осваивать технику бега различными способами. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
23,24	Октябрь	2	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Бег до 800 м. П/И	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
25	Октябрь	1	Беговые упражнения	6-минутный бег. П/И	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
26	Октябрь	1	Беговые упражнения	Полоса препятствий. Эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
27	Октябрь	1	Беговые упражнения	Эстафеты.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
28	Ноябрь	1	Знания о ФК	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Эстафеты.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в

				парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
29,30	Ноябрь	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p><i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд; П/И</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Различать и выполнять строевые команды</p>
31	Ноябрь	1	Прикладная гимнастика	<p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
32	Ноябрь	1	Прикладная гимнастика	<p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
33,34	Ноябрь	2	Прикладная гимнастика	<p>Строевые упражнения. Лазание по канату. П/И</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
35	Ноябрь	1	Прикладная гимнастика	<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>

36,37	Декабрь	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. П/И	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
38,39	Декабрь	2	Снарядная гимнастика.	Строевые упражнения. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, упр. в висе.</i> П/И	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
40,41	Декабрь	2	Прикладная гимнастика	<i>Упражнения на равновесие: стойка на носках, одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами;</i>	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
42	Декабрь	1	Прикладная гимнастика	<i>Упражнения на равновесие: стойка на носках, одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами; повороты на 90, кругом стоя и при ходьбе.</i>	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
43,44	Декабрь	2	Акробатика.	<i>Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.</i>	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
45,46	Декабрь	2	Акробатика	<i>Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост, кувырки вперед и назад</i>	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

47	Декабрь	1		На материале спортивных игр:	Занятие по профилактике и коррекции нарушений осанки. П/И	ций. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивном снарядах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
48	Декабрь	1		Снарядная гимнастика.	<i>Оторный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла. П/И	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
49	Январь	1		Знания о ФК	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVI—XIX вв. П/И	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
50	Январь	1		На материале гимнастики.	Эстафеты с использованием гимн. инвентаря. П/И: «Вызов номеров», «Прыжок справа(слева)».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
51,52	Январь	2		На материале лёгкой атлетики:	Различные способы перемещения. П/И: «Пятнашки с мячом», «К своим флажкам».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
53	Январь	1		На материале лёгкой атлетики:	П/И: «Горелки», «Третий лишний» «Горелки». ПИДН «Гвой ответ».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

54	Январь	1	На материале лёгкой атлетики.	П/И: «Вызов номеров», «Займи пустое место». Считалки.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
55	Январь	1	На материале лёгкой атлетики	П/И: «Горелки», «Третий лишний» «Горелки». ПИДН (подвижные игры дидактического направления) «Твой ответ».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
56	Январь	1	На материале гимнастики	Эстафеты с использованием гимн. инвентаря. П/И: «Вызов номеров», «Прыжок справа(слева)».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
57,58	Январь	2	На материале спортивных игр.	Броски большого мяча на дальность. П/И: «9 камней», «Вызов номеров».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
59	Февраль	1	Национальные игры.	П/И: «Журавли и волк», «Вытолкни плечом».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
60	Февраль	1	Национальные игры	П/И: «Чехарда», «Борьба на поясах».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
61	Февраль	1	Национальные игры	П/И: «Журавли и волк», перетягивание каната. ПИДН.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

62	Февраль	1	<i>На материале лёгкой атлетики:</i>	Эстафеты: -бег -прыжки на 1ноге -бег «паучком» - «змейка» - «Вызов номеров»	Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
63,64	Февраль	2	<i>На материале спортивных игр:</i>	Ловля и передача мяча в парах, в движении. Передача мячей в колоннах.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
65,66	Февраль	2	<i>На материале спортивных игр:</i>	Приём и передача мяча . ПИИ «Рывок за мячом», «Мяч на полу».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
67	Февраль	1	<i>На материале спортивных игр:</i>	Эстафеты с мячом. Прыжки со скакалкой. ПИДН	Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
68,69	Февраль	1	<i>На материале спортивных игр:</i>	Ведение мяча на месте и в движении. ПИИ «Мяч на полу».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
70	Март	1	<i>На материале спортивных игр:</i>	Эстафеты с мячом. Прыжки со скакалкой. ПИДН	Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
71,72	Март	2	<i>На материале спортивных игр:</i>	Броски мяча в цель: щит, обруч, кольцо ПИИ «Охотники и утки».	Осваивать технические действия из спортивных игр.
73	Март	1	<i>На материале</i>	Эстафеты с мячом. ПИДН.	Проявлять быстроту и ловкость.

			<i>спортивных игр:</i>			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
74,75	Март	2	<i>На материалы спортивных игр:</i>	Упражнения для обучения нижней передачи. Перетягивание каната.		Осваивать технические действия из спортивных игр.
76	Март	1	<i>На материалы спортивных игр:</i>	Броски большого мяча на дальность П/И: « 9 камней», «Вызов номеров».		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
77	Март	1	<i>На материалы спортивных игр:</i>	Эстафеты с мячом. ПИДН.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
78	Март	1		Национальные игры.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
79	Апрель	1	Знания о ФК	Инструктаж по ТБ на уроках л/а Прыжки в длину. П/И		Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
80	Апрель	1	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину. П/И «Скачки на 1 ноге».		Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
81,82	Апрель	2	Прыжковые и беговые упражнения	Бег с изменяющимся направлением движения. Многогококи. П/И		Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
83	Апрель	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. Эстафеты.		Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
84	Апрель	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м (3-4 повторения) П/И		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в

					парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты.
85,86	Апрель	2	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Челночный бег 3*10 м. П/И	Осваивать технику бега различными способами Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
87	Апрель	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты	Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
88,89	Апрель	2	Беговые упражнения Знания о ФК	Различные виды ходьбы и бега. Измерение ЧСС. Чередование ходьбы и бега.	Осваивать технику бега различными способами. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
90	Апрель	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. Бег до 800 м. П/И	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
91	Май	1	Беговые упражнения	6-минутный бег. П/И	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
92	Май	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты.	Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
93,94	Май	2	Метание мяча	Метание м/мяча в вертикальную и горизонтальную цель. П/И	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
95,96	Май	2	Метание мяча	Метание м/мяча на дальность. Н/И: «Борьба за знамя».	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

97	Май	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Челночный бег 3 * 10 м. П/И	Осваивать технику бега различными способами Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
98	Май	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты	Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
99, 100	Май	2	Прикладные упражнения	Полоса препятствий. П/И	Осваивать двигательные действия.
101	Май	1	Беговые упражнения	Эстафеты П/И	Осваивать технику бега . Взаимодействовать в парах и группах.
102	Май	1	<i>На материале нац иер:</i>	Полоса препятствий. П/И: «Борьба за знамя»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для учащихся 5-6 классов 2021-2022гг.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-6 классов разработана на основе следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2014г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-6 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
 - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- В области физической культуры:**
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
 - освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
 - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
 - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - овладение основами технических действий, состоящие здоровья и режимы видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры обязательно и необходимо для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организованной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехчасовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры обязательно и необходимо для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек

заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Календарно-тематическое планирование в 5-6 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

- 5-6 классы: обучать игре русская лапта и элементам игры в футбол;

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков - развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота переключения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физической культуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования. Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувирки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д. Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отряда, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		V	VI
1	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	39	39
1.3	Спортивные игры	45	45
1.4	Гимнастика	18	18
2	Вариативная часть	3	3
2.1	Туризм	3	3
	Итого	105	105

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-6 классы)

Двигательные умения, навыки и способности В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м. **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростков, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если: В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и: Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>За выполнение, в котором:</p> <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>За тоже выполнение, если:</p> <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>За выполнение, в котором:</p> <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>За выполнение, в котором:</p> <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и недостаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, туризму - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

5-6 классы

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физического культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний;

планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

Задания	Оценка в баллах							
	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—
Бег 60 м	10,8	11,5	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	11,0	11,5	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5			9,4	10,1		
Шестиминутный бег, м	1200	1100	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	1025	825	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00			7,00	8,00		
Бег 2000 м	—	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	—	б/в	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—
Прыжок в длину с места, см	150	140			140	130		
Прыжок в длину с разбега, см	320	280	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	280	240	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85			95	75		
Метание мяча 150 г, м	34	25	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	20	14	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—
Лазанье по канату, см	280	220			250	170		
Подтягивание в висе, раз	4	2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—	—	—	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	—
Подтягивание из виса	—	—			14	8		

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	дата	Количество уроков	Раздел программы (курса)	5 класс	Характеристика деятельности обучающихся
1	Сентябрь	1	Знания о ФК	Вводный инструктаж. Понятие о физической культуре. П/И	<p>Определять и характеризовать физические качества.</p> <p>Выявлять различие в способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спорт. одежды в зависимости от погоды.</p>
2	Сентябрь	1	Организующие команды и приёмы	Основная стойка. Построение в колонну по 1, в шеренгу. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе. П/И	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p>
3	Сентябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. П/И	<p>Осваивать технику бега.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>
4	Сентябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. П/И на материале л/а.	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.</p>
5,6	Сентябрь	2	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества быстроты.</p>
7	Сентябрь	1	Прыжковые упражнения	Прыжки на 1 и 2 ногах на месте и с продвижением; Запрыгивание и спрыгивание. П/И	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>

8	Сентябрь	1	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину; спрыгивание и запрыгивание; П/И	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.
9	Сентябрь	1	Прыжковые упражнения	Контрольный урок: сдача прыжка в длину с места на результат (на оценку)	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.
10	Сентябрь	1	Прыжковые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Скачки на правой и левой ноге по 3 повторения 30м.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
11	Сентябрь	1	Прыжковые упражнения	Бег с изменяющимся направлением движения. Многогококи. П/И	Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
12	Сентябрь		Метание мяча	Метание м/мяча в горизонтальную цель. П/И	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
13,14	Сентябрь	2	Метание мяча	Метание м/мяча в вертикальную цель. П/И	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
15	Октябрь	1	Метание мяча	Метание м/мяча на дальность. П/И	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
16	Октябрь	1	Метание мяча	Контрольный урок: метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и метание малого мяча на	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

17	Октябрь	1	Беговые упражнения	дальность Полоса препятствий. Эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
18	Октябрь	1	Беговые упражнения	7-минутный бег. П/И	
19	Октябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты.	Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
20	Октябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Низкий старт с различных положений.	Осваивать двигательные действия. Осваивать технику низкого старта с различных положений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
21	Октябрь	1	Беговые упражнения	Эстафеты П/И	Осваивать технику бега. Взаимодействовать в парах и группах.
22	Октябрь	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Челночный бег 3*10 м. П/И	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
23	Октябрь	1	Беговые упражнения	Контрольный урок: сдача челночного бега 3*10м. (на оценку)	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
24	Октябрь	1	Беговые упражнения Знания о ФК	Различные виды ходьбы. Измерение ЧСС. Чередование ходьбы и бега.	Осваивать технику бега различными способами. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

25,26	Октябрь	2	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. Бег до 300-400 м. П/И	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
27	Октябрь	1	Беговые упражнения	7-минутный бег. Составление режима дня. П/И	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
28	Ноябрь	1	Знания о ФК	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Эстафеты.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
29	Ноябрь	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>Обще развещающие упражнения с предметами. Строевые действия в шеренге П/И</i>	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Различать и выполнять строевые команды.
30,31	Ноябрь	2	Прикладная гимнастика	Передвижение по гимнастической стенке. Подтягивание лёжа на животе по гимн-й скамейке.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
32	Ноябрь	1	Прикладная гимнастика	Контрольный урок: сдача нормативов на подтягивание (на оценку).	Осваивать технику физических упражнений на перекладине. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в виси. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
33,34	Ноябрь	2	Прикладная гимнастика	Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке;	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
35	Ноябрь	1	Прикладная гимнастика	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; П/И	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
36	Ноябрь	1	Прикладная гимнастика	Контрольный урок: сдача норматива пресс (на оценку).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
37	Ноябрь	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. П/И	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
38	Декабрь	1	Снарядная гимнастика	Строевые упражнения. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: виссы, перемахи, упр. в висе. П/И</i>	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
39	Декабрь	1	Прикладная гимнастика	<i>Упражнения на равновесие: стойка на носках, одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами;</i>	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
40	Декабрь	1	Прикладная гимнастика	<i>Упражнения на равновесие: стойка на носках, одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами;</i>	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
41	Декабрь	1	Акробатика	<i>Упоры, седы, упражнения в группировке, перекат, «рыбка», мост.</i>	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

42	Декабрь	1	Акробатика	<i>Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.</i>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
43	Декабрь	1	Акробатика	<i>Контрольный урок: Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках (на оценку).</i>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
44,45	Декабрь	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Занятие по профилактике и коррекции нарушений осанки. П/И	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
46	Декабрь	1	Снарядная гимнастика.	Перелезание через гимнастического козла. П/И	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
47	Январь	1	Знания о ФК	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Возникновение первых соревнований. П/И: «Гуси-	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятель-</p>

48	Январь	1	На материалы спортивных игр: баскетбол	лебеди», «У медведя во бору». Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Эстафета с мячом.	ностью человека. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
49	Январь	1	На материалы спортивных игр: баскетбол	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. П/И	Осваивать технические действия из спортивных игр.
50	Январь	1	На материалы спортивных игр: баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками от груди. П/И	Осваивать технические действия из спортивных игр.
51	Январь	1	На материалы спортивных игр: баскетбол	Эстафета с мячом. П/И	Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
52	Январь	1	На материалы спортивных игр: баскетбол	Броски двумя руками от груди. П/И	Осваивать технические действия из спортивных игр.
53	Январь	1	На материалы спортивных игр: баскетбол	Вырывание, выбивание мяча, броски мяча рукой от плеча с места и в движении. Игра «Мяч капитану».	Осваивать технические действия из спортивных игр.
54	Январь	1	На материалы спортивных игр: баскетбол	Подвижные игры на базе баскетбола.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
55	Январь	1	На материалы спортивных игр: волейбол	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. П/И	Осваивать технические действия из спортивных игр.
56	Январь	1	На материалы спортивных игр: волейбол	Обучение и закрепление передачи мяча 2 руками над собой, у стены. Игра «Пионербол»	Осваивать технические действия из спортивных игр.

57,58	Январь	2		На материале спортивных игр: волейбол	Приём мяча снизу 2 руками на месте и после перемещения. Игра.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
59	Февраль	1		На материале спортивных игр: волейбол	Подвижные игры с элем-ми волейбола. Эстафеты с мячом.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
60	Февраль	1		На материале лёгкой атлетики:	П/И: «Пятнашки», «Горелки». ПИДН «Твой ответ».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
61	Февраль	1		На материале лёгкой атлетики:	П/И: «Займи пустое место», «Гуси-лебеди». Считалки.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
62,63	Февраль	2		На материале спортивных игр.	Броски большого мяча на дальность. П/И: «Вызов номеров», «Гретий лишней». ПИДН	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
64	Февраль	1		Национальные игры.	П/И: «Журавли и волк», «Вытолкни плечом».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
65,66	Февраль	2		Национальные игры.	П/И: «Чехарда», Перетягивание каната.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
67	Февраль	1		На материале лёгкой атлетики:	Эстафеты: -бег -прыжки на 1 ноге	Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

				<p>- бег «паучком» - «змейка» - «Вызов номеров»</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
68	Февраль	1	<p>На материале спортивных игр:</p>	<p>Освоение ловли и передачи мяча. ПИИ «Мяч соседу», «Мяч водящему».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>
69	Февраль	1	<p>На материале спортивных игр:</p>	<p>Подбрасывание мяча . ПИИ «Рывок за мячом», «Мяч на полу».</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
70, 71	Март	2	<p>На материале спортивных игр:</p>	<p>Эстафеты с мячом. Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
72	Март	1	<p>На материале спортивных игр:</p>	<p>Ведение мяча на месте. ПИИ «Мяч на полу».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>
73, 74	Март	2	<p>На материале спортивных игр:</p>	<p>Броски мяча в цель: щит, обруч. ПИИ «Перетяжки», «Колдунчики»</p>	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>
75, 76, 77	Март	3	<p>На материале спортивных игр:</p>	<p>Эстафеты с мячом. ПИДН.</p>	<p>Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
78	Март	1	<p>На материале спортивных игр:</p>	<p>Ловля мяча после подбрасывания. ПИДН.</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>
79	Март	1	<p>Знания о ФК</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках л/а Прыжки на 1 и 2 ногах на месте и с</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения</p>

				продвижением	прыжковых упражнений.
80, 81	Апрель	2	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с разбега. П/И: «Скачки на 1 ноге».	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
82	Апрель	1	Прыжковые упражнения	Контрольный урок: прыжки в длину с места на результат.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
83	Апрель	1	Прыжковые и беговые упражнения	Бег с изменяющимся направлением движения. Многогогоки. П/И	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
84	Апрель	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. П/И на материале л/а.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
85	Апрель	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты.	Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
86, 87	Апрель	2	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м (3-4 повторения).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты.
88, 89, 90	Апрель	3	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Челночный бег 3*10 м. П/И	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
91	Май	1	Беговые упражнения	Контрольный урок: бег 30 м, 60 м. на результат.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

92, 93	Май	2	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Эстафеты	Проявлять качества быстроты. Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
94	Май	1	Беговые упражнения Знания о ФК	Различные виды ходьбы. Измерение ЧСС. Чередование ходьбы и бега.	Осваивать технику бега различными способами. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
95, 96, 97	Май	3	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. Бег до 300-400 м. П/И	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
98	Май	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы. П/И на материале л/а.	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
99, 100	Май	2	Метание мяча	Метание м/мяча в вертикальную и горизонтальную цель. П/И	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
101	Май	1	Метание мяча	Метание м/мяча на дальность. П/И	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
102	Май	1	Беговые упражнения	Различные виды ходьбы и бега. Челночный бег 3 * 10 м. П/И	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№	дата	Раздел программы (курса)	6 класс	д/з	Характеристика деят-ти обучающихся
1	Сентябрь	Знания о ФК	Вводный инструктаж по т/б (л/а) Роль Пьера де Кубертена в возрождении, становлении и развитии Олимпийского движения.	Комплекс №1	Определять и характеризовать физические качества. Выявлять различие в способах передвижения человека. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спорт. одежды в зависимости от погоды.
2,3	Сентябрь	Организующие команды и приёмы	Подтягивания на перекладине. Прыжки в длину с места Высокий и низкий старт.	Комплекс №1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды.
4	Сентябрь	Беговые упражнения	Стартовые ускор-я. Челночный бег 3*10 м	Комплекс №1	Осваивать технику бега . Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
5,6	Сентябрь	Беговые упражнения	Бег 30 м Прыжок в длину с места	Комплекс №1	Осваивать двигательные действия, составляющие со- держание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
7,8	Сентябрь	Беговые упражнения	Бег 60 м Полоса препятствий	Комплекс №1	Соблюдать правила техники безопасности при выпол- нении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых

					упражнений. Проявлять качества быстроты.
9	Сентябрь	Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с разбега, « согнув ноги». Метание мяча в цель, по движ-ся мишени.	Комплекс №1	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
10,11	Сентябрь	Прыжковые упражнения	Метание мяча на дальность. Чередование ходьбы и бега	Комплекс №1	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.
9	Сентябрь	Прыжковые упражнения	Полоса препятствий. Эстафета.	Комплекс №1	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.
10	Сентябрь	Прыжковые упражнения	Полоса препятствий. Равномерный бег до 500 м	Комплекс №1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
11	Сентябрь	Прыжковые упражнения	Равномерный бег до 800 м. Передвижение в висе на рукоходе.	Комплекс №1	Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
12	Сентябрь	Метание мяча	Метание мяча на дальность. Чередование ходьбы и бега	Комплекс №1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
13,14	Сентябрь	Метание мяча	Метание мяча в цель, по движущейся мишени.	Комплекс №1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

15	Октябрь	Метание мяча	Метание мяча по точкам. Легкий бег 1000м.	Комплекс №1	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Бег на выносливость.
16	Октябрь	Метание мяча	Контрольный урок по метанию мяча. Подвижные игры.	Комплекс №1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
17	Октябрь	Беговые упражнения	Полоса препятствий. Эстафета.	Комплекс №1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
18	Октябрь	Беговые упражнения	Равномерный бег до 800 м. Передвижение в висе на рукоходе.	Комплекс №1	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
19	Октябрь	Беговые упражнения	Бег на 1000 м с фиксированием Результата.	Комплекс №1	Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
20	Октябрь	Беговые упражнения	Обучение технике низкого старта и низкий старт с различных положений.	Комплекс №1	Осваивать двигательные действия. Осваивать технику низкого старта с различных положений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
21	Октябрь	Беговые упражнения	Техника длительного бега в равномерном темпе до 7-10мин.	Комплекс №1	Осваивать технику бега Взаимодействовать в парах и группах.
22	Октябрь	Беговые упражнения	Чередование равномерного бега и ходьбы до 7-10 мин.	Комплекс №1	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выпол-

					нении беговых упражнений.
23	Октябрь	Беговые упражнения	Челночный бег 3*10 м. подвижные игры.	Комплекс №1	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
24	Октябрь	Беговые упражнения Знания о ФК	Кроссовый бег 10-15 мин. измерение ЧСС.	Комплекс №1	Осваивать технику бега различными способами. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
25,26	Октябрь	Беговые упражнения	Техника длительного бега в равномерном темпе до 7-10мин.	Комплекс №1	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
27	Октябрь	Беговые упражнения	Переменный бег: 60м. быстрый бег, 60 м. трусцой по 4-6 повторений.	Комплекс №1	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества выносливости.
28	Ноябрь	Знания о ФК	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики, оказание первой мед. помощи. Общеразвивающие упр. с повышенной амплитудой.	Комплекс №2	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
29	Ноябрь	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комбинации из бега «паучком», отжиманий, прыжковых упр., выполняе угла на швед. стенке.	Комплекс №2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Различать и выполнять строевые команды.
30,31	Ноябрь	Прикладная гимнастика	Кувырок вперед – назад, кувырок вперед – назад ноги	Комплекс №2	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

			скрестно с поворотом, мост, стойка на лопатках.		Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
32	Ноябрь	Прикладная гимнастика	Народные игры и нац. Виды спорта		Осваивать технику физических упражнений на перекладине. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висячем положении. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
33,34	Ноябрь	Прикладная гимнастика	Стр. шаг размыкание и смыкание на месте, ходьба строевым шагом 1,2,3 колоннами, перестроение в движении.	Комплекс №2	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
35	Ноябрь	Прикладная гимнастика	Упражнения в висячем положении (согнувшись, прогнувшись, смешанные). Передвижение по гимнастическому бревну (повороты, подскоки)	Комплекс №2	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
36	Ноябрь	Прикладная гимнастика	Прыжки со скакалкой за 30 сек. или 1 мин. Лазание по гимнастическому стенку.	Комплекс №2	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
37	Ноябрь	Физкультурно-спортивная гимнастика	Эстафеты с элементами	Комплекс №2	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению

		гимнастики.	гимнастики и гимнастики для глаз.		упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
38	Декабрь	оздоровительная деятельность. Снарядная гимнастика	Лазание по канату, передвиж. на руках с помощью партнёра, упр. у гимн. стенки. Передвижение по гимн. бревну.	Комплекс №2	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
39	Декабрь	Прикладная гимнастика	Контрольный урок прыжки со скакалкой за 30 сек. или 1 мин. на оценку.	Комплекс №2	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
40	Декабрь	Прикладная гимнастика	Осанка. Упр. для позвоночника, мышц спины, живота.	Комплекс №2	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
41	Декабрь	Акробатика	Кувырок вперед и назад. П/и.	Комплекс №2	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
42	Декабрь	Акробатика	Кувырок вперед – назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат.	Комплекс №2	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических