Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Виктора Романовича Поликанова

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**5 классы**

Составитель:

Доржиев Содном Дондокович

учитель физической культуры

2020-2021 уч.г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области физической культуры:

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

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

**Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане**

На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Планирование учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 12 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 1.6. | Спортивные игры (волейбол) | 8 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 6 |
|  | Итого | 68 |

**Распределение программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям**

**Iчетверть** – уроки № 1-13 - легкая атлетика, уроки №13-17 - футбол;

**II четверть** – уроки № 18 - 32 – гимнастика;

**III четверть** -уроки № 33- 46 лыжная подготовка;

№ 47- 54 – волейбол ,уроки № 54-60 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 6 | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 |

**Количество контрольных уроков**

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,4 | 10,9 | 11,6 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. | Без учета времени | | | | | |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 10 | 6 | 2 | 15 | 8 | 4 |
| Силовые | Подтягивание, количество раз | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Требования к результату** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|
| **Легкая атлетика (12часов)** | | | | | |
| 1. | Высокий старт |  |  | Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 2 | Стартовый разгон |  |  | Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 3 | Низкий старт |  |  | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м,  Эстафета | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 4 | Бег 60 метров |  |  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 5 | Прыжок  в длину с разбега |  |  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 6. | Прыжок в длину с разбега |  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 7 | Метание  малого мяча |  |  | Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 8 | Метание  малого мяча |  |  | Метание мяча на дальность .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 9 | Прыжок  в высоту |  |  | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега. ОРУ.. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 10 | Прыжок  в высоту |  |  | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 11 | Бег на длинные дистанции |  |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 12 | Бег на длинные  дистанции |  |  | Бег 1000 м. ОРУ | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Основы знаний -1час** | | | | | |
| 13 | История Олимпийских игр |  |  | Мифы и легенды о появлении ОИ. Виды состязаний в древности. Возрождение ОИ. Принципы олимпизма Идеалы и символика ОИ. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры. Футбол (4часа)** | | | | | |
| 14 | Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестнами шагами. Игра |  |  | Инструктаж по Т.Б .Терминология футбола Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 15 | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра |  |  | Удары внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол Удары серединой и внутренней частью подъёма. Развитие координационных качеств. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 17 | Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов |  |  | Ведение мяча различными способами . Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Гимнастика (13 часов)** | | | | | |
| 18 | Висы. Строевые упражнения |  |  | Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 19 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).Упражнение на равновесие |  |  | Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 20 | Строевые упражнения.  Подтягивание в висе. |  |  | Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 21 | Акробатическая комбинация |  |  | Акробатика..Кувырок вперед и назад ОРУ в движении. Развитие координационных способностей . | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 22 | Упражнение на равновесие |  |  | Стойка на голове.. Мост из положения стоя . Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 23 |  |  |  | Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 24 | Развитие силовых способностей |  |  | Опорный прыжок. Висы и упоры. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 25 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |  |  | Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 26 | Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения |  |  | Опорный прыжок. Висы и упоры  Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 27 | Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств. |  |  | ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 28 | Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 29 | Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 30 | Оценка тех­ники выпол­нения каната в три приема |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
|  | | | | | |
| 31 | Организация здорового образа жизни. |  |  | Понятие «здоровье».Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Вредные привычки. Закаливание. Режим дня. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 32 | Организация здорового образа жизни. |  |  | Вредные привычки. Закаливание. Режим дня. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.** | | | | | |
| 33 | Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. |  |  | Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 34 | Повороты переступанием в движении. Оценка выпол-нения техники попеременного |  |  | Повторить повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Развитие скоростной выносливости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 35 | Одновременный одношажный и бесшажный ходы. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанцию 2 км | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 36 | Одновременный двушажный ход |  |  | Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в движении. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 37 | Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу. |  |  | Пройти дистанцию1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой». | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 38 | Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой». |  |  | Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 39 | Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой |  |  | Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить торможение и поворот упором | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 40 | Торможение и поворот упором. |  |  | Развитие скоростной выносливости: повторные  отрезки 2-3 раза х 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 41 | Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором. |  |  | Совершенствовать спуски и подъемы, торможение и поворот упором.  Развитие скоростной выносливости. Провести лыжную эстафету | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км на время. |  |  | Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 43 | Скользящий шаг в гору |  |  | Совершенствовать скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 44 | Лыжная эстафета |  |  | Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 45 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) |  |  | Техника конькового хода  (свободный стиль.)  Развитие скоростной выносливости | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 46 | Техника конькового хода |  |  | Совершенствование техники конькового хода и ранее изученных ходов. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры. Волейбол -8 (часов)** | | | | | |
|  |  | | | | |
| 47 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. |  |  | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 48 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. |  |  | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 49 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |  |  | Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Провести игру по упрощенным прави­лам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 50 | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.  Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 51 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.Тестирование – подтягивание. |  |  | Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Провести игру по упрощенным правилам, Тестирование – подтягивание. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 52 | Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  | Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Провести игру по упрощенным правилам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 53 | Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя |  |  | Оценка техники нижней прямой подачи. Провести игру по упрощенным правилам, тестирование – наклон вперед, стоя. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 54 | Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам |  |  | Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| **Спортивные игры. Баскетбол (6часов)** | | | | | |
| 55 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. |  |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности |
| 56 | Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. |  |  | Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 57 | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении. Игра в мини-баскетбол |  |  | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 58 | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. |  |  | Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. |  |  | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | . **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 60 | Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол |  |  | Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| **Легкая атлетика 8 часов).** | | | | | |
| 61 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Спе­циальные беговые |  |  | Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 62 | Бег 1000м на результат. Спе­циальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м. |  |  | Выполнить бег 1000м на результат. Спе-циальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 63 | Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных по­ложений. Тестирование - бег 30м |  |  | Повторение техники высокого старта. Старты из различ­ных положений. Проведение тестирования по бегу 30м | . **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 64 | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения. |  |  | Повторение техники высокого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эс­тафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различ­ных положений | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 65 | Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег. |  |  | Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Выполнить эстафеты по кругу. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 66 | Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу |  |  | Выполнить бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 67 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. |  |  | Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |
| 68 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание малого мяча. |  |  | Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча. | **Личностные результаты**: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений  **Предметные результаты** :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной |