

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята решением  
педагогического совета  
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом  
по МБОУ Новоропской СОШ  
от 31.08.2020 г. №53

*Рабочая программа  
по физической культуре*

для 5 класса

на 2020-2021 учебный год

Учитель : Самусев Алексей Николаевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов - М.:Вентана-Граф
2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - М.: Дрофа
3. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Таранин А.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая программа для 5-6 классов - М.:Вентана-Граф
4. Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 класс. Учебник для общеобразовательных организаций - М.:Вентана-Граф

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ.

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 5 классе выделяется **70 часов** (2 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г) изучить содержание программы планируется за **68 часов**. т.к. 1 урок совпадает с праздничной датой (23.02.2021г.), 1 урок выпадает из-за особенностей каникулярных периодов (27.10.2020г.)

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ часов, т.к. \_\_\_\_\_

На \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ часов, т.к. \_\_\_\_\_

# **Планируемые результаты освоения учащимися 5 класса учебного предмета «Физическая культура»**

## **(Личностные, метапредметные и предметные результаты)**

### **личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- усвоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальных компетенции, правосознания;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

### **метапредметные результаты:**

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;
- самостоятельное выделение и формулирование цели;
- ориентирование в учебных источниках;
- отбор и сопоставление необходимой информации из разных источников;
- умение передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- участие в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении проблемы;
- умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- умение критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;
- умение предвидеть последствия коллективных решений.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 5 класса **предметных результатов** на базовом уровне (**«ученики научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне (**«ученики получают возможность научиться»**), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях, выполнением проектов.

## **Планируемые предметные результаты**

### **Ученики научатся:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**—Ученики получают возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Требования к уровню физической подготовки учащихся 5 класса**

| Контрольные упражнения              | мальчики |           |         | девочки |          |         |
|-------------------------------------|----------|-----------|---------|---------|----------|---------|
|                                     | низкий   | средний   | высокий | Низкий  | средний  | высокий |
| Бег 30 м.                           | 6,3      | 6,1-5,5   | 5,0     | 6,4     | 6,3-5,7  | 5,1     |
| Чел.бег 3x10                        | 9,7      | 9,3-8,8   | 8,5     | 10,1    | 9,7-9,3  | 8,9     |
| Прыжки в дл.с места (см)            | 140      | 160-180   | 195     | 130     | 150-175  | 185     |
| 6-минутный Бег (м)                  | 900      | 1000-1100 | 1300    | 700     | 850-1000 | 1100    |
| Наклон в перед из полож. Сидя (см)  | 2        | 6-8       | 10      | 4       | 8-10     | 15      |
| Подтягивание на высокой перекладине | 1        | 4-5       | 6       |         |          |         |
| Подтягивание из виса лежа           |          |           |         | 4       | 10-14    | 19      |

## Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре** (Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

## ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)***

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

## ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на

согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.

**Волейбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

## **Тематический план**

| №<br>п/п | Вид программного материала                        | кол-во<br>часов<br>(уроков)<br>за год | Кол-во часов (уроков) в<br>четверти |      |     |      |
|----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------|-----|------|
|          |                                                   |                                       | I                                   | II   | III | IV   |
| 1        | Знания о физической культуре                      | 1                                     | 1                                   |      |     |      |
| 2        | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 6                                     | 2                                   | 3    | 1   | -    |
| 3        | Гимнастика с элементами акробатики                | 18                                    | -                                   | 9    | 7   | 2    |
| 4        | Легкая атлетика                                   | 18                                    | 9                                   | -    | -   | 9    |
| 5        | Лыжная подготовка                                 | 12                                    | -                                   | -    | 12  | -    |
| 6        | Спортивные игры                                   | 15                                    | 6                                   | 3    | -   | 6    |
|          |                                                   | 70 ч                                  | 18 ч                                | 15 ч | 20ч | 17 ч |

# Тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе (70 уроков)

| №                                                                        | дата<br>план | факт | Тема урока                                                                                                             | Примечание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел «Знания о физической культуре» 1 час</b>                       |              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1/1                                                                      | 1.09         |      | Древние Олимпийские игры                                                                                               | Знакомятся с историческими сведения о древних Олимпийских играх и их развитии. Основными функциями МОК.                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел «Физическое совершенствование» 9 часов.</b>                    |              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Легкая атлетика 9 часов</b>                                           |              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2/1                                                                      | 3.09         |      | Инструктаж по технике безопасности на занятиях л/а. Высокий старт.                                                     | Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называют правила безопасности при метаниях малого мяча                                                                                                                                                                                      |
| 3/2                                                                      | 8.09         |      | Бег с высокого старта на дистанции 15 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги»                                         | Изучают технику высокого старта, и прыжка в длину; выполняют беговые и прыжковые упражнения; планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега.                                                                                                                                     |
| 4/3                                                                      | 10.09        |      | Бег с ускорением на 30 метров. Метание мяча на дальность.                                                              | Изучают разные виды бега технику высокого старта, бега на короткие дистанции и метания малого мяча, выполняют беговые и прыжковые упражнения, учатся менять направление во время бега, оценивать свое состояние. закрепляют технику старта из различных исходных положений, высокий старт и бег 10 – 15 м с изменением скорости |
| 5/4                                                                      | 15.09        |      | Эстафеты. Бег на 60 метров <b>Вводный контроль</b>                                                                     | Закрепляют технику высокого старта, бега на короткие дистанции выполняют беговые и прыжковые упражнения. <b>Вводный контроль (предметные результаты)</b>                                                                                                                                                                        |
| 6/5                                                                      | 17.09        |      | Бег с низкого старта 30 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги»                                                  | Совершенствуют технику спринтерского бега, специальных беговых упражнений. Развивают скоростно- силовые качества                                                                                                                                                                                                                |
| 7/6                                                                      | 22.09        |      | Челночный бег 3Х10 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги»                                                            | Выполняют старты из различных исходных положений, челночный бег, высокий старт до 10-15м. , бег с ускорением от 30 до 40 м. , скоростной бег до 40 м Развивают скоростно- силовые качества                                                                                                                                      |
| 8/7                                                                      | 24.09        |      | Метание мяча в горизонтальную цель.. Гладкий бег 6 минут                                                               | Развивают скоростно- силовые качества и выносливости в беговых упражнениях; выполняют метание теннисного мяча в горизонтальную и цель (1*1 м) с расстояния 6-8 м                                                                                                                                                                |
| 9/8                                                                      | 29.09        |      | Бег на выносливость 1000м. Подвижные игры                                                                              | Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают выносливость                                                                                                                                         |
| 10/9                                                                     |              |      | Круговая эстафета.                                                                                                     | Изучают правила проведения и технику круговой эстафеты (расстояние 15-30 м). выявляют и анализируют ошибки в технике.                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 2 часа</b> |              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11/1                                                                     | 1.10         |      | Показатели здоровья и физического развития человека.                                                                   | Знакомятся с основными показателями здоровья человека, правилами составления режима дня, особенностями развития физических качеств человека <b>(интеграция с курсом ОБЖ)</b>                                                                                                                                                    |
| 12/2                                                                     | 6.10         |      | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой <b>Разработка проекта «Моя утренняя зарядка»</b> | Получают знания о видах физической подготовки, комплексах ОРУ, планировании самостоятельных занятий , оценивают физическую подготовленность, составляют тренировочные занятия <b>(интеграция с курсом ОБЖ)</b> Знакомятся с правилами разработки проекта «Моя утренняя зарядка», отбирают материал из учебника.                 |
| <b>Раздел «Физическое совершенствование» 9 часов</b>                     |              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Баскетбол 5 часов</b>                                                 |              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13/1                                                                     | 8.10         |      | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока                               | Изучают правила техники безопасности во время игры в баскетбол, стойки и передвижения игрока, терминологию баскетбола. Выполняют ведение мяча на месте в движении и остановку прыжком. Развивают координационные качества.                                                                                                      |
| 14/2                                                                     | 13.10        |      | Ведение мяча. Остановка прыжком. Передачи в парах.                                                                     | Изучают стойки и передвижения игрока, технику броска с места. Выполняют ведение мяча на месте в движении, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества.                                                                                                                                              |

|                                                                          |       |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15/3                                                                     | 15.10 |  | Остановка двумя шагами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления.                            | Изучают технику остановки двумя шагами, передачи в движении. Выполняют ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку прыжком, передачи в парах. Развивают координационные качества                                                                                             |
| 16/4                                                                     | 20.10 |  | Ведение мяча бегом Передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.                                                   | Закрепляют технику передвижений игрока, технику броска с места. Выполняют ведение и передачи мяча на месте и в движении, остановку прыжком и двумя шагами, передачи в парах. Развивают координационные качества                                                                                                |
| 17/5                                                                     | 22.10 |  | Штрафной бросок, Выбивание и вырывание мяча. Игра по упрощенным правилам.                                           | Изучают технику штрафного броска. Выполняют штрафной бросок Закрепляют технику вырывания и выбивания мяча, ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку двумя шагами, передачи в парах. Развивают координационные качества                                                    |
| <b>Волейбол 4 часа</b>                                                   |       |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 18/1                                                                     | 5.11  |  | Инструктаж по ТБ. Спортивные игры как средство активного отдыха. Перемещение в стойке                               | Изучают правила техники безопасности во время игры в волейбол; осваивают и выполняют стойки и перемещения игрока.                                                                                                                                                                                              |
| 19/2                                                                     | 10.11 |  | Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку.                                             | Выполняют стойку и держание мяча, нижнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте.                                                                                                                                                                                                    |
| 20/3                                                                     | 12.11 |  | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.                                                        | Выполняют стойки и перемещения игрока, приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте и в движении.                                                                                                                                                                                                        |
| 21/4                                                                     | 17.11 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.                                                      | Выполняют технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Закрепляют технику перемещений игрока. Применяют освоенные технические элементы в игре                                                                                                                                                             |
| <b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 3 часа</b> |       |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 22/1                                                                     | 19.11 |  | Физическая культура человека                                                                                        | Изучают базовые понятия о физкультуре и спорте, определяют типы телосложений человека, виды осанки человека и правила поддержания правильной осанки ( <b>интеграция с курсом ОБЖ</b> )                                                                                                                         |
| 23/2                                                                     | 24.11 |  | Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. <b>Защита проекта «Моя утренняя зарядка»</b>        | Изучают правила подбора и выполнения упражнений для утренней гимнастики учатся составлять комплексы упражнений для утренней гимнастики, и физкультминуток ( <b>интеграция с курсом ОБЖ</b> ) Защищают индивидуальные проекты «Моя утренняя зарядка». <b>Промежуточный контроль (метапредметные результаты)</b> |
| 24/3                                                                     | 26.11 |  | Развитие двигательных качеств. Досуг и физическая культура. <b>Разработка коллективного проекта «День Здоровья»</b> | Изучают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений, способы организации досуга используя средства физического воспитания. Разрабатывают коллективный проект «День Здоровья», планируют совместную деятельность.                                                                         |
| <b>Раздел «Физическое совершенствование» 23 часа</b>                     |       |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 11 часов</b>                       |       |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 25/1                                                                     | 1.12  |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Специальные упражнения для развития гибкости.           | Изучают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Выполняют комплексы упражнений на развитие гибкости с предметами и без.                                                                                                                     |
| 26/2                                                                     | 3.12  |  | Построение в две шеренги. Акробатические упражнения, упражнения в равновесии                                        | Изучают способы перестроений. Выполняют перестроения в две шеренги, акробатические упражнения, упражнения в равновесии. Изучают правила формирования осанки, комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.                                                                                         |
| 27/3                                                                     | 8.12  |  | Перестроение из одной шеренги в две, три шеренги. Акробатические упражнения, упражнения в равновесии                | Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три шеренги, акробатические упражнения, упражнения в равновесии. Осваивают технику выполнения строевых упражнений. Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов.               |
| 28/4                                                                     | 10.12 |  | Размыкание и смыкание строя. Упражнения в висах и упорах                                                            | Анализируют технику движений для предупреждения появления ошибок в процессе их усвоения. Учатся различать и выполнять строевые команды. Осваивают технику выполнения строевых упражнений                                                                                                                       |

|                              |       |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29/5                         | 15.12 |  | Упражнения в висах и упорах.<br>Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.                | Выполняют упражнения на гимнастической перекладине ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе, упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, Развитие силовых способностей                                                                                                         |
| 30/6                         | 17.12 |  | Упражнения в висах и упорах ( подтягивание)                                                        | Выполняют упражнения на гимнастической перекладине. Анализируют технику выполненных действий оценивают правильность выполнения двигательных действий.                                                                                                                                                                                         |
| 31/7                         | 22.12 |  | Упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке. Вис согнувшись и прогнувшись.     | Выполняют упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической перекладине ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе, упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, Развитие силовых способностей                                        |
| 32/8                         | 24.12 |  | Упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке.<br><b>Промежуточный контроль.</b> | Выполняют упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке, перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. <b>Промежуточный контроль (предметные результаты)</b> |
| 33/9                         | 12.01 |  | Передвижение строем. Лазание по гимнастической стенке.                                             | Выполняют движение строем, перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте, кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развивают координационных способностей Развитие силовых способностей                                                                  |
| 34/10                        | 14.01 |  | Перестроение из одной шеренги в три. Ходьба по скамейке с различным положением рук.                | Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по три дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе Развивают координационные способности                                                                                                                    |
| 35/11                        | 19.01 |  | Построение в две шеренги. Акробатические упражнения                                                | Выполняют кувырок вперед и назад, и стойку на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два . Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                 |
| <b>Лыжные гонки 12 часов</b> |       |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 36/1                         | 21.01 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.                                  | Изучают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила переноски лыж и оборудования, порядок одевания лыж. Выполняют построение с лыжами в строю ..                                                                                                                                                                            |
| 37/2                         | 26.01 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.                                                 | Выполняют передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км. подъемы и спуски под уклон. Развивают скоростные и координационные качества.                                                                                                                                                                                                       |
| 38/3                         | 28.01 |  | Подъём «полуёлочкой» Спуски со склонов в низкой стойке.                                            | Выполняют передвижение попеременным 2-х шажным ходом, подъем «полуелочкой», поворот и торможение полу- плугом, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                                                           |
| 39/4                         | 2.02  |  | Попеременный двухшажный ход. Подъём « ёлочкой» Спуски в низкой стойке.                             | Выполняют подъем «елочкой», торможение полу- плугом, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                                                                                                               |
| 40/5                         | 4.02  |  | Одновременный бесшажный ход.                                                                       | Знакомятся с одновременно -бесшажным ходом Выполняют равномерное продвижение до 3 км. ,подъем наискосок «елочкой», торможение полу- плугом Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                                                                          |
| 41/6                         | 9.02  |  | Попеременный двухшажный ход с прохождением на скорость дистанцию 300м..                            | Выполняют прохождение дистанции 300 м . на время, подъем «елочкой», торможение полу- плугом, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                                                                       |
| 42/7                         | 11.02 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах.                                             | Развивают скоростные, силовые и координационные качества. Игра «Два мороза»                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 43/8                         | 16.02 |  | Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием                                                 | Выполняют равномерное продвижение одновременно - бесшажным ходом до 3 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение полу- плугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                                                                         |

|                                                                         |       |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44/9                                                                    | 18.02 |  | Развитие силовых качеств. Прохождение дистанции 3 км                                                              | Выполняют равномерное продвижение изученными ходами 3 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение полу- плугом. Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                          |
| 45/10                                                                   | 25.02 |  | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором»                                     | Выполняют равномерное продвижение изученными ходами до 2 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение «упором». Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                           |
| 46/11                                                                   | 2.03  |  | Прохождение дистанции 1 км на время                                                                               | Выполняют контрольный норматив ( 1 км на время) , повороты переступанием, подъемы и спуски торможение «упором». Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                                      |
| 47/12                                                                   | 4.03  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прохождение дистанции до 3 км                                                 | Выполняют равномерное продвижение изученными ходами до 3 км. Повороты переступанием, подъемы и спуски торможение «упором». Развивают скоростные, силовые и координационные качества.                                                                                           |
| <b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 1 час</b> |       |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 48/1                                                                    | 9.03  |  | Оценка эффективности занятий физической культурой.<br><b>Защита коллективного проекта «День Здоровья»</b>         | Изучают способы развития физических качеств с использованием физических упражнений, учатся распределять физическую нагрузку в зависимости от физической подготовленности. Защищают коллективный проект «День Здоровья»<br><b>Итоговый контроль (метапредметные результаты)</b> |
| <b>Раздел «Физическое совершенствование» 22 часа</b>                    |       |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 7 часов</b>                       |       |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 49/1                                                                    | 11.03 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения,                            | Изучают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Выполняют комплексы упражнений на развитие гибкости с предметами и без.                                                                                     |
| 50/2                                                                    | 16.03 |  | Упражнения в висах и упорах ( подтягивание)                                                                       | Выполняют упражнения на гимнастической перекладине. Анализируют технику выполненных действий оценивают правильность выполнения двигательных действий.                                                                                                                          |
| 51/3                                                                    | 18.03 |  | Вис согнувшись и прогнувшись.                                                                                     | Выполняют вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе, упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, Развитие силовых способностей                                                                                                      |
| 52/4                                                                    | 23.03 |  | Размыкание и смыкание строя. Упражнения в висах и упорах                                                          | Выполняют размыкание и смыкание строя, вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастическими палками.                                                                                                                            |
| 53/5                                                                    | 1.04  |  | Упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.                                  | Выполняют вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). ,подтягивание в висе, упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с гимнастическими палками.                                                                                                                  |
| 54/6                                                                    | 6.04  |  | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.                                                            | Выполняют лазание по гимнастической скамейке, вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). ,подтягивание в висе, упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с гимнастическими палками, комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения                      |
| 55/7                                                                    | 8.04  |  | Упражнения с набивными мячами и с гимнастической палкой.                                                          | Изучают основы истории развития физической культуры в СССР и России. Выполняют упражнения с набивными мячами и с гимнастической палкой. Контрольный норматив: подтягивание в висе, кувырок вперед и назад, и стойку на лопатках.                                               |
| <b>Легкая атлетика 9 часов</b>                                          |       |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 56/1                                                                    | 13.04 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Повторяют правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, при метаниях малого мяча; изучают влияние легкоатлетических упражнений на здоровье                                                                                                       |
| 57/2                                                                    | 15.04 |  | Бег с высокого старта на дистанции 15 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги»                                    | Выполняют высокий старт до 1 0-1 5 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.                                                                                                                                    |

|                      |       |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58/3                 | 20.04 |  | Бег с ускорением на 30 метров.<br>Метание мяча на дальность.                                                      | Выполняют , бег с ускорением 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных ачеств высокий старт до 1 0-1 5 м .Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 59/4                 | 22.04 |  | Эстафеты.<br>Многоскоки.<br>Бег на 60 метров.                                                                     | Выполняют бег 1000 м. по слабо пересеченной местности, специально- беговые и прыжковые упражнения Осваивают технику бега различными способами, технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Развивать скоростно-силовые качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 60/5                 | 27.04 |  | Бег 60 метров.                                                                                                    | Контрольный норматив бег 60 м., Выполняют подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, наклон вперед сидя Развивать скоростно- силовые качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 61/6                 |       |  | Челночный бег 3X10 м.                                                                                             | Изучают технику челночного бега, стартовый разгон, влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Выполняют бег с ускорением 10-15м, специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростных возможностей. Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 62/7                 | 29.04 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» .Гладкий бег 6 минут.                                                       | Изучают технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполняют прыжок с 7-9 шагов разбега, метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 63/8                 | 4.05  |  | Прыжок в длину с места.<br>Метание в вертикальную цель.                                                           | Изучают технику метания малого мяча<br>Выполняют метание в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м, прыжок с 7-9 шагов разбега специальные беговые упражнения.<br>Развивают скоростно-силовые качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 64/9                 | 6.05  |  | Бег без учета времени 1500 м. Подвижные игры.                                                                     | Выполняют гладкий бег 1500 м. без учета времени, подвижную игру «Охотники и утки» Развивают скоростно-силовые качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Футбол 6часов</b> |       |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 65/1                 | 11.05 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.     | Изучают правила техники безопасности во время игры в футбол; правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите) организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка места проведения игры), стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила и содержание игры мини-футбол. Игры с ведением мяча |
| 66/2                 | 13.05 |  | Ведение мяча по прямой и с изменением направления «змейкой».<br>Передачи мяча в парах.                            | Выполняют остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, передачи мяча в парах. Формируют навыки ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. Развивают скоростные качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 67/3                 | 18.05 |  | Ведение мяча во встречных колоннах.<br>Ведение - передача.<br>Игра в футбол 3X3                                   | Выполняют игровые задания 3х3, ведение и передачи мяча после остановки, Учебная игра. Развивают скоростные качества и ловкость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 68/4                 | 20.05 |  | Передачи мяча в стену.<br>Обводка мячом стоек с изменением направления..<br><b>Итоговый контроль.</b>             | Осваивают технику ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, удары по воротам. Учебная игра. Развивают скоростные качества. <b>Итоговый контроль (предметные результаты)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 69/5                 | 25.05 |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.<br>Удар по воротам<br>Ведение мяча с изменением направления. | Выполняют остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, передачи мяча в парах. Формируют навыки ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Развивают скоростные качества.. Учебная игра мини-футбол                                                                                                                                                   |
| 70/6                 | 27.05 |  | Передачи мяча в стену.<br>Обводка мячом стоек с изменением направления.<br>Удары внутренней стороной стопы.       | Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости, ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы, удары по воротам                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |