Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 179

Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена	Принята	«Утверждаю»
на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол № 5 от «06» июня 2020 г.	педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №12 от «18» июня 2020г.	Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ №84 от «18» июня 2020г.

Рабочая программа

по физической культуре для 5 «б» класса

учитель физической культуры

Сыпало Роман Николаевич

2020 - 2021 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 б класса составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее - РФ)»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897(далее – ФГОС основного общего образования);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897»;
- концепции преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной 24 декабря 2018 года коллегией министерства Просвещения РФ;
- приказа Министерства Просвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказа Министерства Просвещения РФ от 8.05.2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018 № 345»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- учебным планом ГБОУ Лицей №179 Калининского района Санкт- Петербурга на 2020-2021 учебный год;
- «Физическая культура 5-9 классы», автор: Лях В.И, М.: Просвещение, 2014. – 104 с.;

Место и роль предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану ГБОУ лицей №179 на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Информация о внесенных изменениях

В Рабочую программу внесены изменения: Вариативная часть добавлена разделами «Мини-лапта» и «Плавание»

Планируемые предметные результаты.

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать

с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Выпускник получит 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, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование *Выпускник научится:*

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий и основных видов учебной деятельности.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Мини-лапта. Игра по правилам.

Плавание. Уметь плавать различными стилями.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка *(лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Мини-лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:

«Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014);

«Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

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

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

При оценивании подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитываются темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	незначительных ошибок.	движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			

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

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

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

Настоящие критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль организации занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
- Приказ Минздрава России от 21.12.2012 № 1346 н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них" (Зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 02.04.2013 № 27961)
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16.07.2002 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).
- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина - М.: Дрофа,2007.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ - 5 «б» класса.

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,0
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Метание мяча на дальность	33	27	19	20	16	12
Гимнастика						
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Опорный прыжок через гимнастического козла	Техника					
Акробатическая комбинация	Техника					
Упражнения на бревне (дев.)	Техника					
Упражнения на перекладине (мальчики)	Техника					
Упражнения на брусьях	Техника					
Лыжные гонки						
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
• Одновременный бесшажный ход • Подъем «елочкой» • Спуск в «ворота» из палок • Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Баскетбол						
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Передачи мяча в баскетболе	Техника					
Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Техника					
Бросок мяча после двух шагов в движении	Техника					
Мини-лапта						
Подача мяча	Техника					
Отбивание мяча	Техника					
Плавание						
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12
.	Техника					
.	Техника					
.	Техника					

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:

Челночный бег 3*10м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые подбегают к линии финиша, берут кубик и бегут к линии старта, кладут кубик за линию, бегут к финишу. В момент пересечения линии финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперёд из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центровой линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Календарно- тематическое планирование.

№ урока	№ урока в раздела	Тема урока	УУД	Дата проведения
Первая четверть				
Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3 – подвижные игры				
1	1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. История олимпийского движения в России и в мире.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
2	2.1	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		
3	2.2	Контроль бега 30 метров. Техника прыжка в длину с места.		
4	2.3	Контроль бега 60 метров. Повторение техники прыжка в длину с места.		
5	2.4	Контроль прыжка в длину с места.		
6	2.5	Длительный бег 8 минут. Повторение техники метания мяча на дальность.		
7	2.6	Контроль метания мяча на дальность. Длительный бег 8 минут.		
8	2.7	Контроль бега 1000 метров.		
9	3.1	Перемещения в баскетболе. Правила игры.		
10	3.2	Повторение ловли и передачи мяча на месте и в движении.		
11	3.3	Закрепление ловли и передачи мяча в движении и на месте. Бросок мяча одной рукой с места.		
12	3.4	Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Повторение ведения мяча.		
13	3.5	Закрепление техники ведения мяча. Повторение броска мяча одной рукой после двух шагов в движении.		
14	3.6	Контроль ловли и передачи мяча на месте. Закрепление броска мяча одной рукой после двух шагов в движении.		

15	3.7	Контроль броска одной рукой с места. Штрафной бросок.		
16	3.8	Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам. Подведение итогов 1 четверти.		
Вторая четверть				
Раздел 4 – гимнастика				
17	1.2	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	
18	4.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты кругом в движении.		
19	4.2	Совершенствование техники кувырка вперёд.		
20	4.3	Изучение стойки на лопатках (м), перекат назад в стойку на лопатках; мост из положения лежа с помощью и без, кувырок назад в полушпагат (д).		
21	4.4	Повторение и совершенствование техники выполнения комплекса акробатических элементов. Развитие координации.		
22	4.5	Контроль техники выполнения комплекса акробатических элементов.		
23	4.6	Изучение техники опорных прыжков через гимнастического “козла”. Наскок в упор и присев. Соскок.		
24	4.7	Совершенствование техники опорных прыжков через гимнастического “козла”. Наскок в упор и присев. Соскок.		
25	4.8	Контроль техники выполнения опорного прыжка через гимнастического "козла".		
26	4.9	ОРУ на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Упражнение на гимнастической стенке.		

		Подтягивание на перекладине высокая (м), низкая (д). Развитие силовых способностей.		
27	4.10	ОРУ на месте и в движении. Упражнение на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.		
28	4.11	ОРУ на месте и в движении. Круговая тренировка. Упражнение на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Поднос туловища к ногам (пресс).		
29	4.12	Круговая тренировка. Выполнение наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.		
30	4.13	ОРУ на месте и в движении. Упражнение на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Поднос туловища к ногам (пресс).		
31	4.14	Ознакомление отдельных гимнастических элементов на параллельных брусьях(м). Ознакомление отдельных гимнастических элементов на гимнастическом бревне (д).		
32	1.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие)Тесты .Подведение итогов 2 четверти.		
Третья четверть				
Раздел 5 - лыжная подготовка, раздел 4 – гимнастика				
33	1.4	Техника безопасности при занятиях на улице лыжным спортом.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с	
34	5.1	Лыжные хода. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.		
35	5.2	Совершенствование попеременного двушажного		

		хода, движение классическим ходом.	поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	
36	5.3	Изучение техники подъема и спуска.		
37	5.4	Повторение техники подъема и спуска.		
38	5.5	Изучение совмещения техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.		
39	5.6	Совершенствование совмещения техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.		
40	5.7	Спуски и подъёмы с торможением и поворотами.		
41	5.8	Совершенствование в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.		
42	5.9	Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью с использованием смены ходов.		
43	5.10	Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью с использованием смены ходов.		
44	5.11	Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью с использованием смены ходов.		
45	5.12	Прохождение дистанции до 1,5 км на время.		
46	2.8	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника разбега, подбор толчковой ноги.		
47	2.9	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники разбега и подбор толчковой ноги.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа	
48	2.10	Прыжок в высоту способом «перешагивание» .Изучение и совершенствование техники перехода через планку.		
49	2.11	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника разбега, подбор толчковой ноги.		

50	2.12	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом.	решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	
51	2.13	Техника прыжка в высоту на оценку.		
52	2.14	Прыжок в высоту на результат. Подведение итогов 3 четверти.		
Четвертая четверть				
Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3 – подвижные игры				
53	1.5	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними	
54	2.15	Повторение техники низкого старта. Бег на 60 метров на результат. Прыжок в длину с места на результат.		
55	2.16	Повторение техники метания малого мяча 150 г на дальность. Метание на результат.		
56	2.17	Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.		
57	2.18	Бег в равномерном темпе от 10-12 мин.		
58	2.19	Бег на 1000 м. Развитие выносливости.		
59	3.9	Лапта. Изучение техники ловли и передачи мяча.		
60	3.10	Изучение техники ловли и передачи мяча в движении.		
61	3.11	Изучение различных видов перебежек и осаливания, самоосаливание.		
62	3.12	Изучение техники подачи мяча.		
63	3.13	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в		

		движении.	общий язык и общие интересы	
64	3.14	Взаимодействие игроков "в поле".		
65	3.15	Взаимодействие игроков "в поле".		
66	3.16	Контроль подачи мяча.		
67	3.17	Игра в лапту по упрощенным правилам.		
68	3.18	Игра в лапту с привлечением судей. Подведение итогов учебного года.		