

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа", д. Порослицы Юхновского
района Калужской области
249922 Калужская обл., Юхновский р-он, д. Порослицы, ул. Зеленая д. 20,
тел. 8(48436) 3-21-48, 40420s006@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом Совете

Протокол № 1

« 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

В.А. Кобозев

Приказ № 4

от « 01 » 09 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для учащихся 5 класса

Составитель: Кондратова О.В.,
учитель физической культуры

2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с нормативными документами и методическими материалами: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Государственная программа РФ «Развитие образования», утверждённая постановлением от 26 декабря 2017 г. № 1642[1];

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1 897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2014 г. №1312 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 30.08.2010 г. №889 (введение 3-го часа физической культуры);

Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";

Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. №1/15);

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26.08.2010 г. №76н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

Рабочая программа, составлена на основе учебно-методического комплекта «Физическая культура. 5-7 классы» авторы: Т.В. Петрова, Ю .А. Копылов, Н .В. Полянская, С .С .Петров. Учебник, являющийся основой данного УМК, входит в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством просвещения Российской Федерации.

На основе данной рабочей программы создан завершённый курс интерактивных видео-уроков в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), Примерной основной образовательной программой основного общего образования с учетом требований и специфики РЭШ.

Содержание рабочей программы учитывает и отражает специфику РЭШ, как одного из современных образовательных ресурсов, имеющегося в арсенале педагога ООО, направленного на совершенствование образовательного процесса.

Цель, задачи и функции рабочей программы

Цель рабочей программы:

Формирование предметных, метапредметных и личностных компетенций обучающегося в контексте его возрастных особенностей, позволяющих активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха, проявлять интерес, творческую самостоятельность в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Основные задачи рабочей программы:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
6. формирование ценностного отношения к физической культуре и понимания возможностей для образования, как в традиционной классно-урочной системе, так и в условиях дистанционного и самостоятельного изучения предмета;
7. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Особенности содержания структурных компонентов рабочей программы, отражающие специфику РЭШ

2. Планируемые результаты обучения по курсу

Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура» 5 класс

Личностные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки.

У обучающегося будут сформированы:

- ответственное отношение к жизни и установка на здоровый образ жизни, выполнение санитарно-гигиенических правил, организацию труда и отдыха;
- положительное отношение к школе, к учебной деятельности, в том числе к занятиям физической культурой, двигательной деятельности и деятельности в рамках интерактивного видеоурока;
- навыки безопасного поведения, в том числе самозащиты от непроверенной информации в интернет-среде;

- готовность к физическому совершенствованию, соблюдению подвижного образа жизни, к занятиям физической культурой и спортом, развитию физических качеств;

- представления об изменении возможностей человека и окружающего мира с течением времени на основе представлений о развитии техники, в том числе электронной, с учётом возможности дистанционного и самостоятельного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ.

Обучающийся получит возможность для формирования:

— чувства гордости за свою Родину, российский народ на основе знаний о спортивных достижениях соотечественников;

— уважительного отношения к спортивным достижениям других народов;

— потребности сотрудничества со взрослыми и сверстниками при выполнении совместных заданий;

- неконфликтного поведения и навыков нахождения выходов из спортивных ситуаций, в том числе в условиях дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

— осознанное представление о смысле учения и понимание личной ответственности за будущий результат в области физической культуры и спорта, в том числе в условиях дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

- ценностного отношения к собственному физкультурно-спортивному совершенствованию.

Метапредметные результаты.

Регулятивные

Обучающийся научится:

— понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу в условиях традиционной классно-урочной системы и в условиях дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

— самостоятельно ставить цели изучения темы в рамках курса физической культуры 5 класса в рамках следующих разделов: Знания о физической культуре; Способы двигательной (физкультурной) деятельности; Физическое совершенствование;

— самостоятельно выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в условиях дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

— самостоятельно планировать своё высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что потом) с учётом изучаемых способов двигательной (физкультурной) деятельности и физического совершенствования;

— самостоятельно контролировать отработку пространственно-временных и динамических параметров операций и действий с учетом атрибутов техники, спектра педагогических требований в структуре упражнения, комбинации, алгоритма действий, предложенных как в процессе интерактивного видеоурока, так и традиционного урока;

— самостоятельно осуществлять контроль, коррекцию и оценку качества действий, которые после их эффективного освоения комплексированы в деятельность, по заданным критериям;

— самостоятельно фиксировать в конце урока удовлетворённость / неудовлетворённость своей работой на уроке с помощью средств, предложенных как учителем на традиционном уроке, так и в рамках интерактивного видеоурока, а также инициативно излагать учителю собственные двигательные потребности, совместно с учителем разрешать индивидуальные трудности обучения, воспитания, тренировки;

— самостоятельно организовывать собственную деятельность в рамках физической культуры и спорта, в том числе использованием образовательного ресурса РЭШ;

— самостоятельно оценивать правильность выполнения спортивного действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

— осуществлять итоговый и промежуточный контроль на основе анализа планируемого результата;

— контролировать и корректировать свои действия в учебном сотрудничестве, в сотрудничестве с учителем.

Обучающийся получит возможность научиться:

— понимать, решать учебную задачу урока в рамках изучаемой темы;

— планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр.);

— рассчитывать время на выполнение задания и работ в рамках интерактивного видеоурока;

— соблюдать правила информационной безопасности;

— позитивно относиться к перспективам освоения материала и деятельностно вовлекаться в процесс освоения материала в рамках изучаемой темы.

Познавательные

Обучающийся научится:

— создавать, применять и преобразовывать условные знаки и символы, модели и схемы используемые как в условиях традиционного урока, так и интерактивного видеоурока для решения учебных и познавательных задач;

— извлекать из учебного материала интерактивного видеоурока нужную для решения задачи информацию;

— формулировать цели, находить и выделять необходимую информацию из текстов, иллюстраций, учебных материалов видеоуроков, в том числе в материалах, предложенных в рамках дополнительных модулей видеоуроков, справочниках, учебных пособиях и пр.;

— понимать содержание текста, интерпретировать смысл, применять полученную информацию при выполнении заданий, предложенных на видеоуроках, а также критически оценивать содержание и форму текста;

— анализировать физические упражнения, уметь объяснить, как их выполнять;

— устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

— осуществлять поиск заданной информации различными способами поиска, в т.ч. в справочных источниках открытом учебном информационном пространстве сети Интернет на сайтах, предложенных как в рамках видеурока, так и традиционного урока;

— строить доказательство своей точки зрения по теме урока в соответствии с возрастными нормами как в рамках традиционной классно-урочной системы, так и в рамках дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы и осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями, в том числе, в рамках интерактивных видеуроков РЭШ;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска и соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью как в рамках традиционной классно-урочной системы, так и в рамках дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

- проводить сравнение физических упражнений по заданным критериям;

- объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— критически оценивать и интерпретировать информацию, в том числе представленную в видеуроках образовательного ресурса РЭШ, с разных позиций;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- готовить сообщения и презентации по теме урока и/или проекта как в рамках традиционной классно-урочной системы, так и в рамках дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

- понимать и принимать как индивидуальную задачу (задание) определенного модуля видеурока, так и совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий как интерактивного, так и традиционного урока;

— договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Обучающийся получит возможность научиться:

— согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением;

— представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией;

— воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития;

— формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений;

— соблюдать правила информационной безопасности;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

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; 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; использовать физические упражнения и спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 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*; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления, вызванного психической, физической нагрузкой в условиях предшествующей 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, изученных в 5 классе*; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений, изученных в 5 классе*; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту), изученных в 5 классе*; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона, изученных в 5 классе*; 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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; 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, обеспечивать их оздоровительную направленность*; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега*; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта*.

3. Содержание учебного курса

В соответствии с требованием – ресурс РЭШ - это «единый завершённый последовательный сбалансированный курс интерактивных уроков для 5 - 9 классов общеобразовательной школы», рабочая программа придерживается логики структуры и содержания используемого в работе автора настоящей программы учебника «Физическая культура. 5 класс» автора А.П. Матвеева.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Знания о физической культуре (20 ч.)

История физической культуры. Олимпийские игры древности: миф о зарождении олимпийских игр, исторические сведения о древних олимпийских играх, история завершения олимпийских игр древности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека: основные показатели физического развития. Организация и планирование самостоятельных занятий по формированию правильной осанки. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровый образ жизни: режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы, закаливание. Как формировать правильную осанку и телосложение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (12 ч.)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Физическая нагрузка. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оформление результатов самонаблюдения и самоконтроля.

Физическое совершенствование (36 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность[1]. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки:[2] передвижение на лыжах разными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность[3]. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по мишени. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата проведения	Виды деятельности учащихся	Виды контроля
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр.	На уроке		Излагать версию появления Олимпийских игр (ОИ), основываясь на мифе о подвигах Геракла. Выполнять творческие задания, иллюстрирующие миф о зарождении ОИ. Выполнять контрольные задания. Данный вид деятельности будет повторяться на каждом уроке для достижения планируемого результата «Фиксировать и оценивать в конце урока результаты своей работы на уроке (с помощью средств, предложенных как учителем на традиционном уроке, так и в рамках интерактивного видео-урока)»	Устный опрос
1.2	Олимпийские игры древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх	На уроке		Характеризовать ОИ как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований ОИ древности. Выполнять творческие задания, иллюстрирующие пентатлон как самое трудное состязание ОИ древности. Готовить презентацию и выступление об ОИ древности*	Устный опрос
1.3	Олимпийские игры древности. История завершения Олимпийских игр древности	На уроке		Объяснять причины завершения ОИ древности. Характеризовать длительность проведения ОИ и год их завершения. Называть год возобновления ОИ. Перечислять годы проведения ОИ в нашей стране. Выполнять творческие задания, иллюстрирующие завершение ОИ древности. Готовить презентацию и выступление о возобновлении в 1896 году ОИ*	Устный опрос
2.1	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.	На уроке		Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам по таблицам стандартных возрастных норм физического развития.	Устный опрос
2.2	Физическое развитие человека.	На уроке		Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объяснять основные причины нарушения	Устный опрос

	Осанка как показатель физического развития человека			осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Выполнять творческие задания по теме урока. Готовить презентацию и выступление о значении правильной осанки для здоровья человека.	
2.3	Физическое развитие человека. «Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.»	На уроке		Перечислять виды испытаний в рамках комплекса ГТО. Анализировать свою готовность к сдаче нормативов ГТО. Разрабатывать программу деятельности для достижения всех необходимых показателей в рамках ГТО. Подготовка к сдаче нормативов ГТО*	Устный опрос
3.1	Режим дня	На уроке		Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. Выполнять творческие задания по теме урока. Готовить презентацию и выступление о значении режима дня для здоровья человека*	Устный опрос
3.2	Утренняя гимнастика	На каждом уроке		Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении. Выполнять творческие задания по теме урока. Готовить презентацию и выступление о значении утренней гимнастики для здоровья человека*	Устный опрос
3.3	Закаливание организма	На каждом уроке		Характеризовать цель и назначение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения. Выполнять творческие задания по теме урока.	Устный опрос
3.4	Профилактика утомления в условиях учебной деятельности. Двигательный режим Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.	На каждом уроке		Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз. Выполнять творческие задания по теме урока. Готовить презентацию и выступление о значении физкультминуток и физкультпауз для здоровья человека*	Устный опрос

4.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями	На уроке		Называть требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, в т.ч. на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий*. Выполнять творческие задания по теме урока	Устный опрос
4.2	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.. Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями	На уроке		Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями. Выполнять творческие задания по теме урока. Готовить презентацию и выступление о значении правильного выбора спортивной одежды и обуви для здоровья человека	Устный опрос
4.3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.. Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	На уроке		Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп. Выполнять творческие задания по теме урока. Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой	Устный опрос
4.4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.. Физическая нагрузка и особенности её дозирования	На уроке		Характеризовать понятие «физическая нагрузка». Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы ее дозирования*. Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. Выполнять творческие задания по теме урока. Принимать участие в проектной деятельности по созданию конспекта комплекса занятий оздоровительной физкультурой для группы одноклассников класса с учетом их индивидуальных особенностей.	Устный опрос
4.5	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и	На уроке		Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий	Устный опрос

	самоконтроль			физической культурой. Знать правила измерения показателей физического развития. Выполнять творческие задания по теме урока. Находить пульс, измерять частоту сердечных сокращений и заносить данные в таблицу.	
4.6	Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля	На уроке		Оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приращение показателей и проводить анализ их динамики по учебным четвертям*. Пользоваться таблицами показателей частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Устный опрос
Раздел 2. Оздоровительные формы занятий физической культурой					
5.1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Развитие гибкости	На каждом уроке		Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей*. Разрабатывать индивидуальный комплекс физических упражнений для развития гибкости у себя с учетом индивидуальных особенностей. Проверять свою гибкость с помощью специальных упражнений	Устный опрос
5.2	Развитие координации движений	На каждом уроке		Выполнять упражнения с малым мячом*. Выполнять упражнения для развития равновесия статическом и динамическом режиме*. Разрабатывать индивидуальный комплекс физических упражнений для развития своей координации движений с учетом индивидуальных особенностей	Устный опрос
5.3	Дыхательная гимнастика	На каждом уроке		Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке*. Выполнять творческие задания по теме урока. Готовить Устный опрос презентацию и выступление об использовании дыхательной гимнастики для укрепления здоровья человека и профилактики утомления*. Включать дыхательные упражнения в утреннюю зарядку и физкультминутки	Устный опрос
5.4	Формирование стройной	На		Называть признаки стройной фигуры человека. Выполнять	Устный

	фигуры	каждо м уроке		упражнения с дополнительным отягощением и без него*. Составлять конспект занятий для формирования своей стройной фигуры с учётом индивидуальных особенностей с использованием графических рисунков *. Осуществлять поиск в Интернете упражнений для формирования стройной фигуры с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. Включать упражнения для формирования стройной фигуры в утреннюю зарядку и физкультминутки*	опрос
5.5	Гимнастика для глаз	На каждо м уроке		Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз*. Включать упражнения для глаз в физкультминутки и физкультпаузы*	Устный опрос
Глава 3. Виды двигательной деятельности. Гимнастика с основами акробатики.					
1	Организующие команды и приемы. Гимнастика с основами акробатики.	1 час	01.09	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Перечислять гимнастические и акробатические упражнения. Выполнять творческие задания по теме урока	Практичес кая работа
2-4	Акробатические упражнения	3 часа	02.09- 05.09 08.09	Выделять ключевые требования к выполнению элементов техник: кувырка вперёд в группировке, кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев*. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно*. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев*. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Составлять конспект комплекса акробатических упражнений	Практичес кая работа
5-7	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	3 часа	09.09- 12.09- 15.09	Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники двигательных действий ритмической гимнастики. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемой техники*. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение (девочки)*. Составлять конспект комплекса упражнений ритмической гимнастики	Практичес кая работа
8-13	Упражнения на гимнастических снарядах	6 час	1619.09. 09-22.09-	Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники выполнения опорных прыжков через гимнастического козла ноги	Практичес кая работа

	Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.		23.09- 26.09- 30.09	врозь и с последующим спрыгиванием и техники передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики)*. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)*. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне (девочки)*. Анализировать правильность выполнения опорных прыжков и упражнений на гимнастическом бревне, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
Лёгкая атлетика					
14-30	Бег на короткие, средние и длинные дистанции . Высокий и низкий старт	17 часов	03.1006 .1007.10 10.1013. 1014.101 7.1020.1 021.1024 .1027.10 28.1007. 1110.111 1.1114.1 117.11	Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники бега на длинные дистанции и на короткие дистанции, выделять их отличительные признаки. Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники высокого старта и техники низкого старта. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	Практическая работа
31-34	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту	4 часа	18.11- 21.11- 24.11- 25.11	Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность ее выполнения и выявлять грубые ошибки. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник.	Практическая работа
35-40	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча	6 часов	28.11- 01.12- 02.12- 05.12- 08.12- 09.12	Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень и техники метания малого мяча на дальность трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Отбирать и	Практическая работа

				выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность*. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища, глазомера*. Осуществлять поиск правил техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; сведений об известных легкоатлетах своего края, республики, области. Выполнять творческие задания по теме урока. Готовить презентацию и выступление об известных легкоатлетах своего края, республики, области*	
Лыжные гонки					
41-59	Лыжные ходы. Подъёмы, спуски, повороты и торможение	19 часов	12.1215. 1216.121 9.1222.12 23.1226.1 229.1212. 0113.011 6.0119.01 20.01. 23.01 26.01 27.0130. 01 02.0203. 02	Выделять ключевые требования к выполнению элементов следующих техник: передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках; преодоления бугров и впадин при спуске с горы; торможения «плугом»; поворотов на лыжах с переступанием стоя на месте; подъёмов на лыжах Иллюстрации техник: передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках; преодоления бугров и впадин при спуске с горы; торможения 1/2 6.3.2 Подъёмы, спуски, повороты и торможение 29. Лыжные гонки переступанием стоя на месте; подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка». Анализировать правильность выполнения техник и выявлять грубые ошибки. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник	Практическая работа
60	Лыжные гонки. Лыжный спорт в России.	1 час	06.02	Осуществлять поиск информации о достижениях российских (и советских) лыжников, о развитии лыжного спорта в России. Принимать участие в проектной деятельности по созданию альманаха развития лыжного спорта в России*. Готовить сообщения о достижениях отечественных лыжников, слушать сообщения одноклассников и обсуждать их*	Практическая работа
Спортивные и подвижные игры.					
61-70	Спортивные игры. Баскетбол.	10 часов	09.02 10.02 13.02 16.02	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Практическая работа

			17.02 20.02 23.02 24.0227. 02 02.03	Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди; ведения баскетбольного мяча; броска мяча двумя руками от груди. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Анализировать правильность выполнения техник и выявлять грубые ошибки. Осуществлять поиск информации о достижениях российских (и советских) баскетболистов. Принимать участие в обсуждении распределения ролей при создании баскетбольной команды, состоящей из одноклассников.	
71-86	Спортивные игры. Волейбол.	16 часов	03.03 06.03 09.03 10.03 13.03 16.03 17.0320. 03 03.04 06.0407. 04 10.04 13.04 14.04 17.04 20.04	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники прямой нижней подачи; приёма и передачи мяча снизу двумя руками; приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Анализировать правильность выполнения техник и выявлять грубые ошибки. Осуществлять поиск информации о достижениях российских (и советских) волейболистов. Иллюстрации техник: прямой нижней подачи; приёма и передачи мяча снизу двумя руками; приёма и передачи мяча сверху двумя руками 1/2 российских (и советских) волейболистов. Принимать участие в проектной деятельности по созданию альбома, описывающего становление и развитие волейбола в нашей стране*	Практическая работа
87-89	Спортивные игры. Футбол	3 часа	21.04 24.04 27.04	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Выделять ключевые требования к выполнению элементов техники удара по мячу внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы; ведения мяча внешней стороной стопы. Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Анализировать правильность выполнения техник и выявлять грубые ошибки. Осуществлять поиск	Практическая работа

				информации о достижениях российских (и советских) футболистов. Принимать участие в проектной деятельности по созданию альбома, описывающего становление и развитие футбола в нашей стране	
90-102	Контроль уровня физической подготовленности учащихся к выполнению нормативами комплекса ГТО. Обязательные испытания.	13 часов	28.04 04.05 05.05 08.05 11.05 12.05 15.05 18.05 19.05 22.05 25.05 26.05 29.05	Исполнять технические элементы в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник*. Анализировать правильность выполнения техник и выявлять грубые ошибки.	Практическая работа