***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

«***Утверждаю»***

***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярева С.В.***

***Приказ № 61 от 31.08.2020г.***

**Рабочая программа**

**по физической культуре на 2020-2021 учебный год**

***Основное общее образование, 5 класс.***

***Количество часов: 68 часов, 2 часа в неделю.***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Примерная программа основного общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы по физической культуре для основной школы 5-9 классы «Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017). Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 кл. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017).

6. Учебники. Физическая культура 5-9 класс. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017). Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва. “Просвещение.”2017 г.

**Целью курса** физическая культура для 5 класса в соответствии сФедеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования является формирование разносторонние физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих **задач:**

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

**Педагогические технологии**.

* Здоровье-сберегающие образовательные технологии,
* информационно-коммуникативные,
* игровая и соревновательная технологии,
* личностно-ориентированная технология.

**Формы организации учебной деятельности.**

**Общеклассные формы:** урок

**Групповые формы:** групповая работа на уроке, работа в парах, групповые творческие задания(проекты). В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

**Индивидуальные формы:** творческие задания(проекты) выполнение индивидуальных заданий. Эта форма целесообразна в том случае, если требуется выяснять индивидуальные знания, способности и возможности отдельных обучающихся.)

**Формы контроля**.

* Текущий контроль :сдача учебных нормативов в соответствии с темами , устный опрос, тесты.
* Промежуточная аттестация запланирована в форме тестовой работы.

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

***Личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные УУД***

**Обучающийся научится:**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные УУД***

**Обучающийся научится:**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные УУД***

**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;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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.

**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 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;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
* 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся 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;
* 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;

**Раздел 3. Содержание учебного предмета.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Легкая атлетика 13 часов**

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»

**Кроссовая подготовка 17 часов**

**Развитие выносливости** в ходьбе и беге умеренной интенсивности. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. **Преодоление** вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Гимнастика с элементами акробатики 18 часов**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

**Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчкомдругой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

**Спортивные игры 15 часов**

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и несведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника 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).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Резерв уроков - 2 часа**

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика.** | **5 «а»**  **класс** | | **5 «б»**  **класс** | |
| **дата** | | **дата** | |
| ***1*** | **1 четверть – 16 часов** | |  | **План.** | **Фактич.** | **План.** | **Фактич.** |
| ***Легкая атлетика 11 часов*** | | |  |  |  |  |
| Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | ***1час*** | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывать технику: выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Стремиться показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | **02.09** |  | **02.09** |  |
| ***2*** | Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. | ***1час*** | **05.09** |  | **05.09** |  |
| ***3*** | Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции 40-50 м. | ***1час*** | **09.09** |  | **09.09** |  |
| ***4*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. | ***1час*** | **12.09** |  | **12.09** |  |
| ***5*** | Бег 60 м. на результат. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. | ***1час*** | **16.09** |  | **16.09** |  |
| ***6*** | Подвижная игра «Воробьи вороны».  **Правила безопасного поведения на уроках.** | ***1час*** | **19.09** |  | **19.09** |  |
| ***7*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | ***1час*** | Осваивать технику прыжков, метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, технику метания малого мяча разными способами.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, метание малого мяча.  Применять прыжковые упражнения, метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Проявлять координацию при выполнении в прыжках.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метании малого мяча, соблюдать правила безопасности | **23.09** |  | **23.09** |  |
| ***8*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Правила соревнований в прыжках. | ***1час*** | **26.09** |  | **26.09** |  |
| ***9*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. | ***1час*** | **30.09** |  | **30.09** |  |
| ***10*** | Бег 1000 м. Бег по дистанции, Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". | ***1час*** | Осваивать технику бега на средние дистанции самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения специальных беговых упражнений на средние дистанции.  Освоить распределение физических возможностей на дистанции. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Невод», «Круговая эстафета». | **03.10** |  | **03.10** |  |
| ***11*** | Бег 1000 м. Бег по дистанции, Подвижные игры "Невод", "Круговая эстафета". | ***1час*** | **07.10** |  | **07.10** |  |
| ***Кроссовая подготовка 9 часов*** | | | |  | | | |
| ***12*** | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. | ***1час*** | Моделировать способы бега с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода, бега по пересеченной местности (кроссовый бег), бега с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, бега с препятствием, равномерного бега с финальным ускорением (на разные дистанции), равномерного бега с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Описывать технику выполнения беговых упражнений, бега на выносливость. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега по пересеченной местности, с преодолением препятствий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивной игры «Лапта». | **10.10** |  | **10.10** |  |
| ***13*** | Равномерный бег 14 минут. Бег в гору. | ***1час*** | **14.10** |  | **14.10** |  |
| ***14*** | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. | ***1час*** | **17.10** |  | **17.10** |  |
| ***15*** | Равномерный бег 16 минут. Бег под гору | ***1час*** | **21.10** |  | **21.10** |  |
| ***16*** | Равномерный бег 17 минут. Бег под гору. | ***1час*** | **24.10** |  | **24.10** |  |
| **2 четверть - 15 часов** | | |  | | | |
| ***17*** | Равномерный бег 17 минут. Бег по песку. | ***1час*** | **07.11** |  | **07.11** |  |
| ***18*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. | ***1час*** | **11.11** |  | **11.11** |  |
| ***19*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. | ***1час*** | **14.11** |  | **14.11** |  |
| ***20*** | Бег 2000 м. развитие выносливости.  **Первая медицинская помощь при ушибах и растяжениях.** | ***1час*** | **18.11** |  | **18.11** |  |
| ***Гимнастика 18 часов*** | | | |  | | | |
| ***21*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. | ***1час*** | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.    Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.  Осваивать упражнения: подтягивание в висе, комплексы упражнений для утренней зарядки. | **21.11** |  | **21.11** |  |
| ***22*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. | ***1час*** | **25.11** |  | **25.11** |  |
| ***23*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.).. | ***1час*** | **28.11** |  | **28.11** |  |
| ***24*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис  присев (д.). | ***1час*** | Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  Оценивать свои силовые качества. | **02.12** |  | **02.12** |  |
| ***25*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** | **05.12** |  | **05.12** |  |
| ***26*** | Выполнение на технику.. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). | ***1час*** | **09.12** |  | **09.12** |  |
| ***27*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | ***1час*** | Описывать технику опорных прыжков, технику упражнений на гимнастических снарядах, ОРУ в движении, без предметов и с обручем, составлять комбинацию из числа разученных элементов  Осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.  Упражнения направлены на повышение функциональных возможностей организма. | **12.12** |  | **12.12** |  |
| ***28*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | ***1час*** | **16.12** |  | **16.12** |  |
| ***29*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. | ***1час*** | **19.12** |  | **19.12** |  |
| ***30*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. | ***1час*** | **23.12** |  | **23.12** |  |
| ***31*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Выполнение комплекса упражнений с обручем. | ***1час*** | **26.12** |  | **26.12** |  |
| **3 четверть – 18 часов** | | |  | | | |
| ***32*** | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упр.). | ***1час*** | **13.01** |  | **13.01** |  |
| ***33*** | Кувырки вперед. Назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. | ***1час*** | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений; технику лазания по канату; кувырков.  Осваивать технику акробатических упражнений; лазания по канату; технику подводящих упражнений к кувырку, кувырка в целом; страховки и самостраховки, предупреждая появление ошибок, в случае появления уметь их исправлять.  Соблюдать правила техники безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Оценивать свои силовые способности.  Коррекция осанки и телосложения. | **16.01** |  | **16.01** |  |
| ***34*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема. | ***1час*** | **20.01** |  | **20.01** |  |
| ***35*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения, стоя (с помощью). | ***1час*** | **23.01** |  | **23.01** |  |
| ***36*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения, стоя (с помощью). | ***1час*** | **27.01** |  | **27.01** |  |
| ***37*** | Выполнение комбинации из разученных элементов. | ***1час*** | **30.01** |  | **30.01** |  |
| ***38*** | Выполнение двух кувырков вперед слитно. **Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.** | ***1час*** |  | **03.02** |  | **03.02** |  |
| ***Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол» 15 часов*** | | | |  | | | |
| ***39*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | ***1час*** | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.    Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.    Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | **06.02** |  | **06.02** |  |
| ***40*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | ***1час*** | **10.02** |  | **10.02** |  |
| ***41*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и над собой. | ***1час*** | **13.02** |  | **13.02** |  |
| ***42*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону и в зоне, через сетку. | ***1час*** | **17.02** |  | **17.02** |  |
| ***43*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону и в зоне, через сетку. | ***1час*** | **20.02** |  | **20.02** |  |
| ***44*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | ***1час*** | **27.02** |  | **27.02** |  |
| ***45*** | Стойки и передвижения игрока. Ведение в высокой стойке на месте. | ***1час*** | **02.03** |  | **02.03** |  |
| ***46*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **05.03** |  | **05.03** |  |
| ***47*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. | ***1час*** | **12.03** |  | **12.03** |  |
| ***48*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **16.03** |  | **16.03** |  |
| ***49*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **19.03** |  | **19.03** |  |
| **4 четверть – 14 часов** | | |  | | | |
| ***50*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **02.04** |  | **02.04** |  |
| ***51*** | Стойки, передвижения, ведение мяча в низкой стойке. | ***1час*** |  | **06.04** |  | **06.04** |  |
| ***52*** | Стойки, передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока | ***1час*** |  | **09.04** |  | **09.04** |  |
| ***53*** | Стойки, передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. | ***1час*** | **13.04** |  | **13.04** |  |
| ***Кроссовая подготовка 8 часов*** | | | |  |  |  |  |
| ***54*** | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. | ***1час*** | Моделировать способы бега с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода, бега по пересеченной местности (кроссовый бег), бега с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, бега с препятствием, равномерного бега с финальным ускорением (на разные дистанции), равномерного бега с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Описывать технику выполнения беговых упражнений, бега на выносливость.  Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега по пересеченной местности, с преодолением препятствий. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | **16.04** |  | **16.04** |  |
| ***55*** | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. | ***1час*** | **20.04** |  | **20.04** |  |
| ***56*** | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору.. | ***1час*** | **23.04** |  | **23.04** |  |
| ***57*** | Равномерный бег 17 минут. Бег под гору. | ***1час*** | **27.04** |  | **27.04** |  |
| ***58*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. | ***1час*** | **30.04** |  | **30.04** |  |
| ***59*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. | ***1час*** | **07.05** |  | **07.05** |  |
| ***60*** | Равномерный бег 19 минут. Бег по пересеченной местности. | ***1час*** | **14.05** |  | **14.05** |  |
| ***61*** | Бег 2000 м. развитие выносливости. **Первая медицинская помощь при травмах и переломах.** | ***1час*** | **18.05** |  | **18.05** |  |
| ***Легкая атлетика 2 часа*** | | | |  | | | |
| ***62*** | Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. | ***1час*** | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывать технику: выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | **21.05** |  | **21.05** |  |
| ***63*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. | ***1час*** | **25.05** |  | **25.05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Учебный год – 63 часа** | | |  |  |  |  |  |

**В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 63 урока вместо 68 уроков.**

**04.11 - понедельник - 1 час**

**24.02 – понедельник - 1час**

**09.03 – понедельник - 1час**

**04.05 – понедельник - 1час**

**11.05 – понедельник - 1час**

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

**2019 год 2019 год**

**Руководитель методического совета Заместитель директора по УВР**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кондратьева Т.С.**