

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
МБОУ «УСТЬ-ОРОТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

671455, Республика Бурятия, Кижингинский район, с.Усть-Орот, ул. Дугарова, 14
тел. 31-3-76, E-mail school_ust-orot@govrb.ru

Рассмотрено
На педагогическом
совете школы
Протокол № 4
«30» августа 2023 г.



Л.Н. Доржиева

«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 5 класса ООО
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Жамбалов
Чингис Баирович
учитель физической культуры

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-6 классов разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г №1644);
- Основной образовательной программе начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования;
- Примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством просвещения РФ (или авторской программе, прошедшей экспертизу и апробацию);
- Уставу школы;
- Положение о рабочей программе (утв. Приказом директора школы №19 от 27.08.20 г);
- Федеральному перечню учебников.

Цель курса: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 105 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

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

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьбы.

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

3. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. 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 (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 приемы.

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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать и понимать требования инструкций по ТБ; знать техники выполнения СБУ;	Коммуникативные: Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать ТБ, уметь выполнять СБУ.	Формировать положительное отношения к занятиям	
2.	Развитие скоростно-силовых способностей. Старт и стартовый разбег.	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, выполнение стартов из различных и.п.. Эстафеты.	Знать правила выполнения ОРУ; выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: объяснять для чего нужно выполнять ОРУ; уметь показывать технику выполнения СБУ, демонстрировать старт и стартовый разбег.	Развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
3.	Развитие скоростных способностей. Техника финиширование.	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговые эстафеты.	Знать как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью,	Развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

				демонстрировать финальное усилие.	
4.	Развитие скоростных способностей. Техника бега по повороту.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать как выполнять бег с максимальной скоростью до 60 м с низкого и высокого старта	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.	Развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
5.	Развитие скоростно - силовых способностей. Эстафетный бег.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая тренировка. Эстафеты.	Знать как выполнять передачу эстафетной палочки в эстафетном беге.	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, адекватно реагировать на замечания Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий
6.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	Знать правила выполнения ОРУ; выполнять СБУ, технику бега до 1500 м	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, адекватно реагировать на замечания Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий
7.	Развитие выносливости. Метание малого мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в	Знать правила выполнения ОРУ; выполнять СБУ, технику бега до 1500 м	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи поставленные на уроке. Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: выполнять метание малого мяча, выполнять бег в равномерном	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых

		горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.		темпе.	упражнений.	
8.	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину, тройной, пятирной. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	Знать, как выполнять метание малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места	Коммуникативные: Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты.	
9.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи поставленные на уроке. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	
10.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения в парах.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, адекватно реагировать на замечания Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий	
11.	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Развитие	Знать, как правильно выполнять технику малого мяча на дальность, упражнения на развития силы.	Познавательные уметь выполнения упражнения на развития силы; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок план действий. Коммуникативные: используют речь для	Развитие мотивов учебной деятельности, умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных	

		скоростно-силовых качеств		регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	оздоровительных систем.	
12.	Общая физическая подготовка	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения в парах.	Знать, как правильно держать корпус и руки при беге с сочетанием с дыханием.	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	
13.	Техника безопасности на роках гимнастики. Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Висы на гимнастической стене.	Знать, технику безопасности на уроках гимнастики; знать, выполнять строевые упражнения.	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группах с узкой специализацией. Регулятивные: Уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить ТБ по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни	
14.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Развитие гибкости.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Закрепление техники выполнения кувырка впереди кувырка назад, стойка на лопатках в парах «сильный-слабый» . ТБ	Знать, как выполнять кувырок в перед и назад, стойку на лопатках, мост.	Коммуникативные: Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться. К другой точки зрения Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь объяснить ТБ по гимнастике.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
15.	Акробатические упражнения,	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг,	Знать технику выполнения	Коммуникативные: Использовать и излагать ранее изученный	Развитие мотивов учебной	

	комбинации. Развитие гибкости.	размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Закрепление техники выполнения кувырка впереди кувырка назад, стойка на лопатках в парах «сильный-слабый». Выполнение комбинаций в подгруппах.	акробатической комбинации.	материал в устной форме. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать акробатические упражнения.	деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умение находить компромиссы при принятии общих решений.	
16.			Знать, как выполнять кувырок в перед и назад, стойку на лопатках, мост.	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать акробатические упражнения.		
17.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.	Знать требования техники безопасности по волейболу; знать технику перемещений и стоек в волейболе.	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
18.	Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Коллективное выполнение стойки игрока. Правила соревнований по	Знать, как выполнять СБУ; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для	

		волейболу. Игра по упрощённым правилам.		Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	самостоятельных занятий физической культурой.
19.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	ОРУ. СБУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче передача над собой., передача сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя рукам над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Знать, как выполнить прием и передачу мяча; знать виды передач мяча.	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять выполнят ранее изученные элементы волейбола.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.
20.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	ОРУ. СБУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче передача над собой., передача сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя рукам над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Знать, как выполнить прием и передачу мяча; знать виды передач мяча.	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять выполнят ранее изученные элементы волейбола.	
21.	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. ОФП.		Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами, правила выполнения игровых заданий; знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к

					людям.	
22.	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. ОФП.		Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами, правила выполнения игровых заданий; знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	
23.	Техника безопасности по лыжной подготовке.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками).	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага.	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться скользящим шагом, поворот переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
24.	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	Подъемы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.				
25.	Одновременный бесшажный ход.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Подъемы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику одновременного бесшажного хода.	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника . Познавательные: уметь выполнять заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, применять ранее изученные элементы..	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни	
26.	Развитие выносливости. Правила безопасного поведения на лыжах.					
27.	Одновременный бесшажный ход.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Одновременный бесшажный ход	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовке, корректировать технику выполнения	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты собственной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности, уметь находить компромиссы при принятии общих	
28.	Развитие выносливости					

	Круговая Эстафета.	прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	одновременного бесшажного хода.	познавательную цель.. Познавательные: уметь выполнять заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, применять ранее изученные элементы.	решений.	
29.	Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты собственной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. Познавательные: уметь выполнять заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
30.	Развитие координации, выносливости.		Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием.			
31.	Одновременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление	Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом.	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. Познавательные: уметь выполнять заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
32.	Развитие выносливости, силовых способностей. Зимние виды спорта.					

		препятствия. Развитие общей выносливости.			
33.	Развитие выносливости. Зимние Олимпийские игры.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжной подготовки.	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты собственной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. Познавательные: уметь выполнять заданную дистанцию различными способами, поворот переступанием.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.
34.	Одновременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение на лыжах.	Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжной подготовки.			
35.	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику выполнения спуска подъема.	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты собственной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвигаться скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании
36.	Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.	Знать, как выполнять технику торможения.			
37.	Развитие выносливости.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками).	Знать технику передвижения на лыжах различными способами.	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты собственной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель..	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять
38.	Непрерывное передвижение на лыжах.	Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на			

		<p>лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости.</p>		<p>Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвигаться скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах.</p>	<p>изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.</p>
39.	<p>Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.</p>	<p>ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Знать требования техники безопасности по волейболу; знать технику перемещений и стоек в волейболе.</p>	<p>Коммуникативные: Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока.</p>	<p>Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании</p>
40.	<p>Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.</p>	<p>ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Коллективное выполнение стойки игрока. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Знать, как выполнять СБУ; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.</p>	<p>Коммуникативные: Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.</p>
41.	<p>Стойки и перемещения игрока, повороты и</p>	<p>ОРУ гимнастической палкой. СБУ. Стойки и передвижения игрока.</p>	<p>Знать, как выполнять СБУ; стойки и перемещения игрока;</p>	<p>Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме,</p>	<p>Развитие мотивов учебной</p>

	остановки. Развитие координационных способностей.	Передача мяча двумя руками в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Коллективное выполнение стойки игрока. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.	знать правила игры в волейбол; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	
42.	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.		Знать, как выполнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: Использовать и излагать ранее изученный материал, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока, уметь объяснять правила игры в волейбол.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
43.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	ОРУ. СБУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче передача над собой., передача сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Знать, как выполнить прием и передачу мяча; знать виды передач мяча.	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать, товарищески, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять выполнят ранее изученные элементы волейбола.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
44.		ОРУ. СБУ. Освоение	Знать виды передач	Коммуникативные:	Развитие умения	

		расположения кистей и пальцев рук на мяче передача над собой, передача сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Круговая тренировка. Передача мяча двумя рукам над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Самостоятельное выполнение передачи мяча в стену (в движении, перемещение приставным шагом влево ,вправо. Учебно-тренировочная игра.	мяча; знать, как выполнять прием и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении.	максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений. Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
45.						
46.	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. ОФП.		Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами, правила выполнения игровых заданий; знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	
47.	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя рукам над собой в	Знать технику выполнение нижней прямой подачи; знать, как играть в	Коммуникативные: Использовать и излагать ранее изученный материал, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие умения максимально проявлять свои	

		парах. Групповое выполнение нижней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	волейбол по упрощенным правилам.	коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность. Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи, уметь объяснять правила игры в волейбол.	физические качества при выполнении физических упражнений.	
48.	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками над собой в парах. Групповое выполнение нижней прямой подачи. Поддача мяча через сетку с последующим приемом мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять ранее изученные элементы волейбола.		Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
49.	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Круговая тренировка. Передача мяча двумя руками над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебно-тренировочная игра.	Знать, отличие нижнего приема от верхнего приема мяча.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	
50.	Развитие физических качеств. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Круговая тренировка. Передача мяча двумя руками над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебно-тренировочная игра.	Знать основные правила игры в волейбол.	Коммуникативные: Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений..	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой,	
51.	Развитие физических качеств. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Круговая тренировка. Передача мяча двумя руками над собой в парах. Прием мяча снизу двумя				

52.	Развитие физических качеств. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	руками в парах. Учебно-тренировочная игра.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять ранее изученные элементы волейбола.	Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать технику изученных элементов игры волейбол.	накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
53.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	Медленный бег до 1000м. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения; выполнять передачу эстафетной палочки.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании	
54.	Развитие координационных способностей. Эстафетный бег.	Медленный бег до 1000м. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать, как выполнятся челночный бег	Коммуникативные: Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять челночный бег; выполнять прием и передачу эстафетной палочки.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	

55.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бег с различным темпом по сигналу «рваный бег». Эстафеты.	Знать, как выполняется бег на средние дистанции	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять бег равномерном темпе.	Развитие мотивов понимания причин успеха в учебной деятельности
56.	Развитие силовой выносливости. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бег с различным темпом по сигналу «рваный бег». Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)	Знать технику низкого и высокого старта.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.	Формирование мотивов для учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу
57.	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	Разминочный бег до 1000м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнений на технику метаний мяча в парах. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	Знать технику выполнения метания малого мяча.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять метание малого мяча на дальность.	Формировать положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
58.	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча Эстафетный бег	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на технику метаний мяча в парах. Метание малого мяча. Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)	Знать технику безопасности при проведении уроков по теме: «Метание».	Коммуникативные: Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения; выполнять метание малого мяча с трех	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.

				беговых шагов.	
59.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции). Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)	Знать технику бега на 30 метров	Коммуникативные: Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять челночный бег; выполнять прием и передачу эстафетной палочки.	Развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
60.	Спринтерский бег по прямой и по виражу. Развитие скоростно-силовых способностей.		Знать, как влияют легкоатлетические упражнения на организм.		Развитие мотивов понимания причин успеха в учебной деятельности
61.	Развитие скоростных способностей. Финиширование в спринтерском беге.	Медленный бег до 800м. ОРУ. СБУ. Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции). Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)	Знать, как выполняется финиширование в спринтерском беге; выполнять низкий и высокий старт.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.	Формировать положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
62.	Развитие силовых способностей. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции). Выполнение прыжковых упражнений.	Знать, как технически правильно выполняются прыжок в длину с места.		Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании
63.	Развитие общей выносливости. Бег на средние	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бега из различных	Знать технику бега на средние дистанции.	Коммуникативные проявлять интерес и уважение к учителю и свои товарищам Регулятивные: уметь контролировать	Формирование мотивов для учебно-

	дистанции.	исходных положений (развитие скорости реакции).Выполнение прыжковых упражнений.		свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь корректировать технику бега на средние дистанции.	познавательного интереса к новому учебному материалу	
64.	Развитие физических качеств. ОФП. Прыжок в длину.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции). Выполнение прыжковых упражнений.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять бег равномерном темпе; выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	
65.	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.		Знать технику низкого и высокого старта; технику бега на дистанции 60 метров.		Развитие мотивов понимания причин успеха в учебной деятельности	
66.	Развитие физических качеств. ОФП. Прыжок в длину.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Выполнение подвижных игр с элементами легкой атлетики. Выполнение прыжковых упражнений.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять прыжковые упражнения.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенствовании	
67.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Выполнение подвижных игр с элементами легкой атлетики. Выполнение прыжковых упражнений.	Знать технику отталкивания в прыжках в длину с места.			
68.	Развитие выносливости. (урок комплексного применения знаний)	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, на местности. Круговая тренировка.	Знать технику бега на средние дистанции.	Коммуникативные проявлять интерес и уважение к учителю и свои товарищам Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы		

				сотрудничества. Познавательные: уметь корректировать технику бега на средние дистанции.		
69.	Встречная эстафета (передача палочки). (урок комплексного применения знаний)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
70.	Встречная эстафета (передача палочки). (урок комплексного применения знаний)	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Личностные: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

5. Перечень учебно-методического обеспечения

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Учебник «Физическая культура» для 5-7 классов под редакцией М.Я. Виленского, 8 издание — М: Просвещение, 2019
- Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5—9 классы