**

*Рабочая программа*

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

«Физическая культура»

**Уровень обучения – базовый**

**ООО ФГОС**

**5 класс**

Рабочая программа составлена на основе

Примерной программы начального общего образования по физической культуре

и авторской программы по физической культуре под редакцией В. И. Лях,

А. А. Зданевич.

 Составитель:

учитель 1 категории

Азаров П.М.

с.Харитоново

2016

**Пояснительная записка**

          Программа по  физической культуре  для 5  класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного  общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

-  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях. : - М.: Просвещение, 2014):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской федерации. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения)
2. Федеральный перечень учебников по учебному предмету «Физическая культура».
3. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Харитоновской СОШ Завьяловского района»
4. Учебный план МКОУ «Харитоновской СОШ Завьяловского района».
5. Положение о рабочей программе МКОУ «Харитоновской СОШ Завьяловского района» Алтайского края
6. Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы. – М.: Просвещение.2014. – (Стандарты второго поколения).
7. Программа основного общего образования по физической культуре с 5-9 классы. Авторы: В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 104 с.

 **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 3 ч в неделю 102 часа. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на (по 3 ч в неделю).

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель 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.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

•        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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Основные виды контроля учебных достижений учащихся:**

1. текущий контроль
2. промежуточный контроль
3. годовой контроль

**Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:**

1. Фронтальная;
2. Индивидуальная;

**Основные методы использования которых планируется при изучении курса:**

1. Словестный;
2. Наглядный;
3. Практический;

**Учебно-тематический план рабочей программы учебного курса** **«Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер раздела | Наименования раздела | Продолжительность изучения раздела в часах |
| 1 | Легкая атлетика | 27 часов |
| 2 | Спортивные игры | 33 часа |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 часов |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 часа |
| итого | 102 часа |

 **Содержание учебного 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, физкульт - пауз (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 совершенствованием 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).

  **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.

**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.

**Календарно - тематическое планирование 5 класс 3 часа в неделю, всего 102 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Планируемые образовательные результаты изучения раздела | Информационные ресурсы |
| Личностные(ЛУУД) | Метапредметные(КУУД, ПУУД, РУУУД) | Предметные |
| Раздел 1. Легкая атлетика 12 часов |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Бег с ускорениями от30 до 40 м | активно включаться  в общение и взаимодействие сосверстниками напринципах уважения идоброжелательности,взаимопомощи и сопереживания | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. |  |
| 2 | Бег на результат 60м | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  | оказывать посильнуюпомощь и моральнуюподдержкусверстникам  при выполнении учебныхзаданий,  доброжелательно и уважительнообъяснять ошибки испособы  ихустранения |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | Проявлять положительные качества личности и управлять | Технически правильно выполнять двигательные действия | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности |  |
| 4 | Бег на 1000м | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками напринципах уважения идоброжелательности,взаимопомощи и сопереживания | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнованийПонятия: короткая дистанция, бег на скорость |  |
| 5 | Прыжки и многоскоки | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | представлятьфизическую культурукак  средствоукрепления здоровья,физического развитияи физическойподготовки человека |  |
| 6 | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовыхвидов  спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость. |  |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, на дальность | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта; | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности |  |
| 8 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей;  | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении | выполнять техническиедействия из базовыхвидов  спорта,применять их в игровой и соревновательнойдеятельности Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту |  |
| 9 | Броски набивного мяча (2кг) двумя руками | Проявлять положительные качества личности и Управлять своими   эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | в  доступной форме   объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно  их исправлять |  |
| 10 | Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека; | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Понятия: названия метательных снарядов. |  |
| 11 | Кросс до 15 мин | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | управлять эмоциямипри  общении сосверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность; | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |  |
| 12 | Эстафеты, старты из различных положений | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей;  | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения | находитьотличительныеособенности ввыполнениидвигательного действияразными учениками,выделятьотличительные признакии элементы; |  |
| Раздел 2. Спортивные игры 18 часов |
| 13 | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; |  |
| 14 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 15 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 19 | Тактика свободного нападения | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 20 | Позиционное нападение (5 : 0)без изменения позиций игроков | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 21 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 22 | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 23 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  |  |
| 24 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 25 | Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 26 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  |  |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 30 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов |
| 31 | Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики  Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | организовыватьсамостоятельнуюдеятельность сучётом требованийеё безопасности,сохранностиинвентаря иоборудования,организации места занятий | выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинациипрофилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; |  |
| 32 | Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | организовыватьсамостоятельнуюдеятельность сучётом требованийеё безопасности,сохранностиинвентаря иоборудования,организации места занятий | выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинациипрофилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; |  |
| 33 | Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | организовыватьсамостоятельнуюдеятельность сучётом требованийеё безопасности,сохранностиинвентаря иоборудования,организации места занятий | выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинациипрофилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; |  |
| 34 | Лазанье по канату | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | организовыватьсамостоятельнуюдеятельность сучётом требованийеё безопасности,сохранностиинвентаря иоборудования,организации места занятий | выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинациипрофилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; |  |
| 35 | Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см) | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжокорганизовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность |  |
| 36 | Прыжки с пружинного мостика в глубину | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжокорганизовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность |  |
| 37 | Вскок в упор присев, соскок,прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжокорганизовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность |  |
| 38 | Кувырок вперед | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжокорганизовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность |  |
| 39 | Кувырок назад | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжокорганизовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность |  |
| 40 | Cтойка на лопатках | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесиилазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 41 | Мост из положения лежа с помощью | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесиилазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 42 | Комбинации из изученных элементов | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесиилазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 43 | Упражнения на гимнастической стенке | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 44 | Упражнения на гимнастической скамейке | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 46 | Броски набивного мяча | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | оценивать красотутелосложения иосанки, сравниватьих с эталоннымиобразцами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 47 | Акробатические упражнения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 48 | Акробатические упражнения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| Раздел 4. Лыжная подготовка 24 часа |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 56 | Повороты переступанием на месте | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 57 | Повороты переступанием на месте | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 58 | Повороты переступанием на месте | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 59 | Повороты переступанием на месте | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 60 | Игры на лыжах | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | видеть красоту движений,  выделять и обосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвиженияхчеловека | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности  к местам проведения |  |
| 61 | Игры на лыжах | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 62 | Прохождение дистанции до3 км | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 63 | Прохождение дистанции до3 км | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 64 | Подъем «полуелочкой» | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 65 | Подъем «полуелочкой» | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 66 | Торможение «Плугом» | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 67 | Торможение «Плугом» | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 68 | Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 69 | Игры на лыжах | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 70 | Прохождение дистанции до 3 км | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 3 км | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| 72 | Прохождение дистанции до 3 км | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать ихв игровой исоревновательной деятельности. | выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; |  |
| Раздел 5. Спортивные игры 15 часов |
| 73 | Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 74 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  |  |
| 75 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  |  |
| 76 | Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  |  |
| 77 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 78 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 79 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 80 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 81 | Баскетбол. . Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 82 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | Технически правильно выполнять двигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательной деятельности | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 83 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 84 | Вырывание и выбивание мяча | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 86 | Тактика свободного нападения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| 87 | Позиционное нападение (5 : 0)без изменения позиций игроков | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |  |
| Раздел 6. Легкая атлетика 15часов |
| 88 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | правила ТБ на уроках легкой атлетики  |  |
| 89 | Челночный бег | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия |  |
| 90 |  Высокий старт. Бег с ускорениями от30 до 40 м | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия |  |
| 91 | Бег на результат 60м | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные действия | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия |  |
| 92 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия |  |
| 93 | Бег на 1000м | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия |  |
| 94 | Прыжки и многоскоки | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  |
| 95 | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  |
| 98 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  |
| 99 | Броски набивного мяча (2кг) двумя руками | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  |
| 100 | Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |
| 101 | Кросс до 15 мин | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |
| 102 | Эстафеты, старты из различных положений | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |

**Планируемые образовательные результаты:**

Личностные результаты:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

• усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**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.

**Метапредметные результаты:**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

• умение 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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

• освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

• обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

• формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

• овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я.Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2014

**Учебник:**

Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2014

**2. Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://pedgazeta.ru/   Сайт, где можно публиковать свои работы.

3. http://anstars.ru/load/28  учительский портал

4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)

5. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия

**3.Учебно –практическое оборудование:**

Спортивное оборудование:

1. Козел гимнастический.
2. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, канат, сетка волейбольная).
6. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
7. Скакалка детская.
8. Мат гимнастический.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная.
13. Лыжи детские (с креплениями и палками).
14. Щит баскетбольный.
15. Аптечка.
16. Кегли.
17. Флажки.
18. Гимнастический подкидной мостик.

 **Лист внесения изменений в рабочую программу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменений** | **Содержание** | **Реквизиты документа** | **Подпись лица, внесшего запись** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |