

**Рассмотрено**

Руководитель МО

 / С.Р.Булатова /

Протокол № 1 от

« 31 » августа 2022г.

31.08.2022г.

**Согласовано**

Зам. директора по УР МБОУ

«СОШ №3 г.Азнакаево»РТ

 / Г.Т.Нигматуллина /

«31» августа 2022г

**Утверждаю**

Директор МБОУ «СОШ №3

г.Азнакаево» РТ

 / Р.А.Исламов /

Приказ №141 от



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре для 5а,б классов  
Булатовой Светланы Рафгатовны,  
учителя высшей квалификационной категории,  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №3 города Азнакаево»  
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
31 августа 2022г.

г.Азнакаево 2022 год

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет **физическая культура**

предмет

Класс **5А, 5Б**

Учитель **Булатова Светлана Рафгатовна**

Количество часов:

Всего **105** часа; часов в неделю **3**.

Почасовое выполнение программы в течение учебного года

| Класс             | ч е т в е р т и |           |           |           | за<br>учебный<br>год |
|-------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------------------|
|                   | 1               | 2         | 3         | 4         |                      |
| <b>5А,<br/>5Б</b> | <b>24</b>       | <b>21</b> | <b>33</b> | <b>27</b> | <b>105</b>           |
|                   | <b>26</b>       | <b>21</b> | <b>31</b> | <b>27</b> | <b>105</b>           |

Планирование составлено на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №3 города Азнакаево» Азнакаевского муниципального района РТ;

Учебник : Физическая культура, автор Лях.В.И.,  
№ФПУ 1.2.7.1.2.1

### Планируемые результаты

| Название раздела                    | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Метапредметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | ученик научится                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ученик получит возможность научиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Знания о физической культуре</b> | <p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> </ul> | <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к</p> | <p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в</p> |  | <p>овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p><b>1.</b> Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p> | <p>компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p><b>4.</b> Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p><b>5.</b> Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> |  |  | <p>Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> | <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных</p> | <p>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>• проводить занятия физической культурой с использованием</p> | <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и</p> | <p>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> | <p><i>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p>• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> | <p>осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p> | <p>в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическое совершенствование</b> | <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> <li>● <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>● <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i></li> <li>● <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта</i></li> </ul> | <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. 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.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной</p> | <p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потреблении; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению,</p> |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных</p> |  | <p>ориентации.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p> | <p>культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования,</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> |  |  | <p>организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Содержание учебного предмета по физической культуре 5 класс

| Название раздела                              | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество часов           |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b> | <b>История и современное развитие физической культуры</b><br><br><i>Олимпийские игры древности:</i> зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности | <b>1</b><br><br>1<br><br>1 |
|                                               | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | в процессе занятий         |
|                                               | <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b><br><br>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; роста-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | в процессе занятий         |
|                                               | <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
|                                               | <b>Физическая культура человека</b><br><br>Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | в процессе занятий         |
|                                               | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |
| <b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</b>                   |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>                     | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b><br><br>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий                                | в процессе занятий          |
|                                         | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз                                                                                                                | в процессе занятий          |
|                                         | Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга                                                                                                                                 |                             |
|                                         | <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b><br><br>Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе                                                                                                     | 1<br><br>в процессе занятий |
|                                         | Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий                                                                                                                                                                     |                             |
|                                         | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий                                                                                                            |                             |
|                                         | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)                                                                                                        | 1                           |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ<br/>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>103</b>                  |
|                                         | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток                                                                                                                          | 4<br><br>1                  |
|                                         | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы) | 2                           |
|                                         | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии                                                                                                                                                                     | 1                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении</p>                                           | 99        |
| <p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации</p>                                                                                                                                                                                                          | 10        |
| <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p>                                                                                                                                                                                              |           |
| <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов</p>                                                                                                                                                              |           |
| <p>Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p>                                                                                                                                                                                                                                          |           |
| <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:</p> <p>-упражнения на разновысоких брусках (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p>-упражнения на параллельных брусках (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов</p> |           |
| <p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| <p>Спортивные игры.</p> <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча</p>                                                                                                                                                            | 43        |
| <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача</p>                                                                                                                                                                                                          | <u>18</u> |

|                                                                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой        |           |
| Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча               |           |
| Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0)                                                                                                                             |           |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков                                                                 |           |
| Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                      |           |
| <u>Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол</u>                                                                                                              | <u>19</u> |
| Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед                                                                                         |           |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре                                                                                                                   |           |
| Передачи мяча сверху двумя руками над собой                                                                                                                                |           |
| Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки                                                                                                                      |           |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча                                                                                                                            |           |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)                                                                                    |           |
| Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                                        |           |
| <u>Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)</u>                                                                                                  | <u>6</u>  |
| Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.                                                                                                     |           |
| Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места |           |
| Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой                                                                                                  |           |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой                                                      |           |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом                                                                                                                     |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Правила игры в футбол.<br>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.                                                                                                                                                                                                                                                |           |
| <b><i>Плавание</i></b><br><br>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>  |
| Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
| Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
| <b><i>Национальные виды спорта.</i></b> Техничко-тактические действия и правила: «Лапта»<br><br>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |
| Удары по мячу: Способы держания биты (хват); подброс и удар; виды ударов. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса                                                                                                                                                                                                                          |           |
| Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска)                                                                                                                                                                                                          |           |
| Тактика игры. Мини-лапта по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
| <b><i>Легкая атлетика</i></b><br><br><u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 1000 м; бег 1500 м | <b>22</b> |
| <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                                                                                                                                                         |           |
| <u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг) на результат                                             |           |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|               | <p><b>Лыжные гонки</b></p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами:</u> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения:</u> подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий</p>                                                    | <b>18</b>          |
|               | <p><b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b></p> <p><b><i>Прикладная физическая подготовка:</i></b> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p> | в процессе занятий |
|               | <p><b><i>Общefизическая подготовка</i></b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>                                                                                                                                                                                                                                     |                    |
|               | <p><b><i>Специальная физическая подготовка</i></b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>                                                                                                                                                          |                    |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>105</b>         |

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса (105 часа в год)**

| №                                                                                                | Изучаемый раздел, тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Количес<br>тво<br>часов | Календарные сроки               |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | Планируе<br>мые сроки<br>5а, 5б | Фактическ<br>ие<br>сроки<br>5а, 5б |
| Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                 |                                    |
| 1                                                                                                | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм                                                                                                                                               | 1                       | 2.09                            |                                    |
| Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                 |                                    |
| 2                                                                                                | Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции. Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: (на уроках легкой атлетикой); причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах | 1                       | 4.09                            |                                    |
| 3                                                                                                | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт(10-15м). Бег с ускорением (40-50 м). Бег 30 м на результат. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени)                                                                                                                                                                                                                      | 1                       | 6.09                            |                                    |
| 4                                                                                                | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением (50-60 м). Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий                                                                                                                                                                          | 1                       | 9.09                            |                                    |
| 5                                                                                                | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 11.09                           |                                    |
| 6                                                                                                | Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Специальные упражнения при метании мяча Подвижная игра «Попади в мяч». Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий                                                                                                                                   | 1                       | 13.09                           |                                    |
| 7                                                                                                | Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1)с 5-6 м. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Самый меткий». Развитие координации и                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                       | 16.09                           |                                    |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|                                                                                                                          | силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |       |  |
| 8                                                                                                                        | <u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат.</u> Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 18.09 |  |
| 9                                                                                                                        | <u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега. Бег на средние дистанции:</u> Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 20.09 |  |
| 10                                                                                                                       | <u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> Развитие двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 23.09 |  |
| 11                                                                                                                       | <u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег на 300 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами».</u> Развитие выносливости. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 25.09 |  |
| 12                                                                                                                       | <u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Физическая культура как область знаний:</u> <u>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; роста-весовые показатели</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 27.09 |  |
| 13                                                                                                                       | <u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м на результат.</u> Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 30.09 |  |
| <b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |  |
| 14                                                                                                                       | <b><u>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b> <u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой:</u> комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. <b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u></b> <u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов (порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз)</u>                                                                                                                                                                    | 1 | 2.10  |  |
| <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |  |
| 15                                                                                                                       | <b><u>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:</u></b> <u>Организуемые команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Терминология гимнастических упражнений. <b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u></b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (спортивная гимнастика): первая помощь при ссадинах и ушибах</u> | 1 | 4.10  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 16 | <u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке. Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие гибкости и координационных способностей. <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</b></u>                                                                                                                                                             | 1 | 7.10  |  |
| 17 | <u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке, в усложненных условиях. Стойка на лопатках. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранение технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий</b></u>                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 9.10  |  |
| 18 | <u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие гибкости и координации. <b>Физическая культура как область знаний: Физическое развитие человека: осанка как показатель физического развития человека</b></u>                                                             | 1 | 11.10 |  |
| 19 | <u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Развитие координации</u>                                                                                                                   | 1 | 14.10 |  |
| 20 | <u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): комбинации из ранее изученных элементов. Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. <u>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие координации</u></u> | 1 | 16.10 |  |
| 21 | <u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусках: (мальчики-упражнения на параллельных брусьях: размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках; девочки - на разновысоких брусьях: смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из виса лёжа); Организующие команды и приемы. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие</u>                                                                                                                                                                                                            | 1 | 18.10 |  |

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|                                                                                                                                                                 | силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |       |  |
| 22                                                                                                                                                              | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации из ранее изученных элементов; <u>Прикладная физическая подготовка</u> : полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания                                                                                                                                                                                                              | 1 | 21.10 |  |
| 23                                                                                                                                                              | Гимнастика с основами акробатики. <u>Опорные прыжки</u> : наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные общеразвивающие упражнения: <u>Упражнения с гантелями (мальчики)</u> . Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                            | 1 | 23.10 |  |
| 24                                                                                                                                                              | Гимнастика с основами акробатики. <u>Опорные прыжки</u> : наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. <u>Общефизическая подготовка</u> : упражнения, ориентированные на развитие силы (мальчики)                                                 | 1 | 25.10 |  |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |  |
| 25                                                                                                                                                              | <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой</u> : измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)                                                                                                                                                          | 1 | 28.10 |  |
| <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 18 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |  |
| 26                                                                                                                                                              | <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры:</b> технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. <u>Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u> | 1 | 8.11  |  |
| 27                                                                                                                                                              | Спортивные игры: <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки, остановка шагом, повороты без мяча по зрительным и звуковым сигналам.</u> Развитие ловкости.                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 11.11 |  |
| 28                                                                                                                                                              | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах)</u>                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 13.11 |  |
| 29                                                                                                                                                              | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в тройках).</u> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств при занятиях баскетболом                                                                                                                                                | 1 | 15.11 |  |
| 30                                                                                                                                                              | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 18.11 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |  |
| 31 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. Правила игры в баскетбол</u>                                                                                | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</u>                                                                                           | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места после ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)</u>                     | 1 | 25.11 |  |
| 34 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в усложненных условиях.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                       | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой с места после ведения и остановки,</u> без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)                                                          | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения,</u> без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>           | 1 | 2.12  |  |
| 37 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения и ловли,</u> без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)<br><u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u> | 1 | 4.12  |  |
| 38 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: броски одной рукой в движении</u> (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <u>Личная опека</u>                                | 1 | 6.12  |  |
| 39 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок<br>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств                   | 1 | 9.12  |  |
| 40 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Вырывание мяча.</u>                                                                                                                                                                        | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0)</u>                                                                                                                                                       | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков</u>                                                                                                                              | 1 | 16.12 |  |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|--|
|                                                                                                      | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                |  |
| 43                                                                                                   | Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</u>                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 18.12          |  |
| <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание 4 часов</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                |  |
| 44                                                                                                   | <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания.</b> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <b>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)</u></b> | 1 | 20.12          |  |
| 45                                                                                                   | <u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя</u>                                                                                                                                                                      | 1 | 23.12          |  |
| 46                                                                                                   | <u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»</u>                                                                                                                                                                                     | 1 | 25.12          |  |
| 47                                                                                                   | <u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга»</u>                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 10.01          |  |
| <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                |  |
| 48                                                                                                   | <b>Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (имитация). Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжный спорт); требования к занятиям в зимний период; Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</u></b>                                       | 1 | 13.01          |  |
| 49                                                                                                   | <u>Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, толчок. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад). Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе</u></u>                                                                                                     | 1 | 15.01          |  |
| 50                                                                                                   | <u>Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, работа рук. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, в режиме большой интенсивности (1 км)</u>                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 17.01          |  |
| 51                                                                                                   | <u>Передвижения на лыжах: Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах использованием изученных ходов</u>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 18.01<br>18.01 |  |
| 52                                                                                                   | <u>Передвижения на лыжах: Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах со средней скоростью и максимальной скоростью. Развитие выносливости</u>                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 23.01<br>19.01 |  |
| 53                                                                                                   | <u>Передвижения на лыжах разными способами с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости</u>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 24.01<br>22.01 |  |
| 54                                                                                                   | <u>Передвижение на лыжах: Переход с одного способа на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Развитие выносливости</u>                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 25.01<br>25.01 |  |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|--|
| 55                                                                                    | Передвижение на лыжах: <u>Переход с одного способа на другой по дистанции 1 км. Эстафеты. Развитие двигательных качеств</u>                                                                                                                                                                                        | 1 | 30.01<br>26.01 |  |
| 56                                                                                    | Повороты на лыжах: <u>Повороты «переступанием».</u> Передвижение на лыжах 1 км. Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                              | 1 | 31.01<br>29.01 |  |
| 57                                                                                    | Подъемы и спуски: <u>Подъем лесенкой. Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах 1,5 км.</u>                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 1.02<br>1.02   |  |
| 58                                                                                    | <u>Подъем полуелочкой. Спуски в основной стойке. Преодоление естественных препятствий</u>                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 6.02<br>2.02   |  |
| 59                                                                                    | Спуск в основной стойке. <u>Упражнения в поворотах и спусках</u> на лыжах. Эстафеты. Развитие двигательных качеств                                                                                                                                                                                                 | 1 | 7.02<br>5.02   |  |
| 60                                                                                    | <u>Спуск в низкой стойке. Прохождение ворот в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости</u>                                                                                                                                                              | 1 | 8.02<br>8.02   |  |
| 61                                                                                    | <u>Спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Развитие координационных способностей</u>                                                                                                                                                                                                              | 1 | 13.02<br>9.02  |  |
| 62                                                                                    | Торможения на лыжах: <u>Спуски в стойках с горок небольшими неровностями. Торможение плугом. Спуски в парах, в тройках за руки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>                                                                                                           | 1 | 14.02<br>12.02 |  |
| 63                                                                                    | <u>Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 1км на результат. Развитие выносливости</u>                                                                                                                                                                                                            | 1 | 15.02<br>15.02 |  |
| 64                                                                                    | Передвижения на лыжах: Повороты переступанием в движении. <u>Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости</u>                                                                                                                                                                                  | 1 | 20.02<br>16.02 |  |
| 65                                                                                    | Передвижения на лыжах: <u>Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</u>                                                                                                 | 1 | 21.02<br>19.02 |  |
| <b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                |  |
| 66                                                                                    | <b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></b> <u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости и плоскостопии. Физическая культура как область знаний: Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья, личная гигиена</u>         | 1 | 22.02<br>22.02 |  |
| 67                                                                                    | <b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></b> <u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из восточных оздоровительных систем</u> | 1 | 27.02<br>23.02 |  |
| 68                                                                                    | <b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></b> <u>Комплексы упражнений современных оздоровительных</u>                                                                                                                                                                                                   | 1 | 28.02          |  |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|--|
|                                                                                                                                                | систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы упражнений из фитнеса, танцевальной аэробики                                                                                                             |   | 26.02          |  |
| <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол 19 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                |  |
| 69                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Стойки игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Правила игры в волейбол. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (волейбол)</b> | 1 | 1.03<br>1.03   |  |
| 70                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:<br>Перемещения в стойке приставными шагами боком.<br>Передачи мяча сверху двумя руками над собой в усложненных условиях (после хлопка, приседания и т.д)<br>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                            | 1 | 6.03<br>2.03   |  |
| 71                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:<br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.<br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.<br>Правила игры в волейбол                                                                                                          | 1 | 7.03<br>5.03   |  |
| 72                                                                                                                                             | Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Правила игры в волейбол.<br>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                   | 1 | 8.03<br>8.03   |  |
| 73                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                                                   | 1 | 13.03<br>9.03  |  |
| 74                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:<br>Перемещения в стойке приставными шагами боком.<br>Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча                                                                              | 1 | 14.03<br>12.03 |  |
| 75                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:<br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)                                                                                                                           | 1 | 15.03<br>15.03 |  |
| 76                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:<br>Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                                  | 1 | 20.03<br>16.03 |  |
| 77                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:<br>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;<br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки                                                                                                                             | 1 | 21.03<br>19.03 |  |
| 78                                                                                                                                             | Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол:                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 22.03          |  |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|--|
|                                                                                                                                                   | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                                                                                                                   |   | 22.03          |  |
| 79                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Стойки игрока. Правила игры в волейбол.<br>Передачи мяча сверху двумя руками над собой.                                                                                     | 1 | 3.04<br>2.04   |  |
| 80                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br>Перемещения в стойке приставными шагами боком.<br><u>Передачи мяча сверху двумя руками над собой после перемещения (вправо, влево, вперед, назад).</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство                                                 | 1 | 04.04<br>5.04  |  |
| 81                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br>Нижняя прямая подача мяча в парах и прием подачи.<br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство                                                                         | 1 | 5.04<br>6.04   |  |
| 82                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br><u>Комбинации из освоенных элементов:</u> прием, передача, нападающий удар. <u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | 10.04<br>9.04  |  |
| 83                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br><u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                             | 1 | 11.04<br>12.04 |  |
| 84                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br>Тактика свободного нападения. <u>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 - 6 м от сетки на количество попаданий в площадку.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                  | 1 | 12.04<br>13.04 |  |
| 85                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br>Тактика свободного нападения. <u>Нижняя прямая подача</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                                                                                         |   | 17.04<br>16.04 |  |
| 86                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола (перемещения в стойке приставными шагами боком, передачи мяча сверху двумя руками над собой). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                    |   | 18.04<br>19.04 |  |
| 87                                                                                                                                                | <u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u><br><u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча <u>в зону 2.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола                                                                                                                                           |   | 19.04<br>20.04 |  |
| <b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол 6 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                |  |
| 88                                                                                                                                                | Техничко-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке боком и спиной вперед. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая</u>                                                                                                                   | 1 | 24.04          |  |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|--|
|                                                                                                       | <u>помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).</u> Правила игры в футбол                                                                                                                                                                        |   | 23.04          |  |
| 89                                                                                                    | <u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Развитие координационных способностей</u>                       | 1 | 25.04<br>26.04 |  |
| 90                                                                                                    | <u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей ногой. Игры и игровые задания 1:1. Развитие координационных способностей</u>                                          | 1 | 26.04<br>27.04 |  |
| 91                                                                                                    | <u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</u>                                                     | 1 | 1.05<br>30.04  |  |
| 92                                                                                                    | <u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом</u>                                                                                                                              | 1 | 2.05<br>03.05  |  |
| 93                                                                                                    | <u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Остановка катящегося мяча наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров</u> | 1 | 03.05<br>04.05 |  |
| <b>Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                |  |
| 94                                                                                                    | <u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание», подбор разбега. Челночный бег 3x10 м на результат. Подвижные игры с элементами метания. Развитие двигательных качеств</u>                                                                      | 1 | 8.05<br>7.05   |  |
| 95                                                                                                    | <u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей</u>                                                                                                                  | 1 | 09.05<br>10.05 |  |
| 96                                                                                                    | <u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафеты и подвижные игры на развитие двигательных качеств</u>                                                                                   | 1 | 10.05<br>11.05 |  |
| 97                                                                                                    | <u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафеты и подвижные игры на развитие двигательных качеств</u>                                                                                                                                               | 1 | 15.05<br>14.05 |  |
| 98                                                                                                    | <u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных способностей</u>                                                                                                                              | 1 | 16.05<br>17.05 |  |
| 99                                                                                                    | <u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность на результат. Подвижные игры.</u>                                                                                                                                                                                       | 1 | 17.05<br>18.05 |  |
| 100                                                                                                   | <u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 10 минут. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств</u>                                                                                                                       | 1 | 22.05<br>21.05 |  |
| 101                                                                                                   | <u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости</u>                                                                                                                               | 1 | 23.05<br>24.05 |  |
| 102                                                                                                   | <u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: Преодоление</u>                                                                                                                                                                         | 1 | 24.05          |  |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|--|
|                                                                                          | <u>полосы препятствий. Развитие выносливости</u>                                                                                                                                                                                                                                                   |   | 25.05           |  |
| 103                                                                                      | <u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе на 800 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости. <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания</b></u> | 1 | 29.05<br>28.05  |  |
| <b>Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила: «Лепта» 2 часа</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |  |
| 104                                                                                      | <u>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Удары по мячу: выбор биты; способы держания биты (хват); подброс и удар. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса</u>                                                                        | 1 | 30.05<br>28.05* |  |
| 105                                                                                      | <u>Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска). Мини-лапта по упрощенным правилам</u>                                                                                                                                                                         | 1 | 31.05<br>31.05  |  |