

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Калда  
имени Героя Советского Союза И.Б.Беркутова»  
муниципального образования «Барышский район»  
Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МОУ СОШ с.Калда  
МО «Барышский район»  
от 30.08.2023г. № 198

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для 5 классауровень  
базовый

срок реализации 2023/ 2024 учебный год

Разработчик программы: Миргазиев Ильдар Раисович, учитель  
физической культуры высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА:  
на ШМО учителей гуманитарного цикла  
протокол № 1 от «30» августа 2023 г

Руководитель \_\_\_\_\_/Хуснетдинова Э.Ш./

СОГЛАСОВАНА:  
Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Г.Х.Абушаева  
«30» августа 2023 года

## 1.Содержание

- Планируемые результаты освоения учебного предмета
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- Приложение. Календарно-тематическое планирование.

## • Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и

находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной

ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровью как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Обучающийся научится:*

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

*Обучающийся научится:*

- Составлять режим дня;

- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- измерять длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измерять частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);

*Обучающийся получит возможность научиться составлять:*

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

1. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
2. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
3. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
4. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
5. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
6. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
7. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
8. выполнять нормы комплекса «ГТО»

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормативы комплекса «ГТО»

## • Содержание курса

### **Знания физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической культуры деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. способом.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На*

*материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале

футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) II СТУПЕНИ (возрастная группа от 9 до 10 лет) Бег на 60 м (сек.) Бег на 1 км (мин., сек.) Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) Метание мяча весом 150 г (м) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км на пересеченной местности\* Плавание без учета времени (м)

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В.И.Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2012)

## Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. КДП	1
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3
Освоение навыков прыжка. КДП	4
Овладение навыками метания малого мяча в цель на дальность.	4
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. КДП.	3
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Пустое место»	1
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам»	1
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, Подвижные игры «Кто дальше бросит»	1
Правила ТБ. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча.	3
Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	3
Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Мячловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно»	3
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
Освоение акробатических упражнений 2-3 кувырка вперед.	2
Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках.	2
Освоение акробатических упражнений: Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	2
Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей: «мост» из положения лежа на спине.	2
Освоение висов и упоров.	2
Освоение навыков лазанья и перелезания.	3
Освоение навыков равновесия.	2
Освоение навыков опорных прыжков.	2
Правила техники безопасности.	1
Освоение техники лыжных ходов: Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и палками.	6

Освоение техники лыжных ходов: Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км.	4
Освоение техники лыжных ходов: Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках.	3
Освоение техники лыжных ходов: Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	4
Освоение техники лыжных ходов: прохождение дистанции до 2,5 км.	6
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Закрепление держания, ловли, передачи. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	2
Закрепление, броска и ведения мяча: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения. Подвижные игры «Играй, играй, мяч нетеряй».	2
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	3
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк ворву», «Удочка».	3
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	3
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. КДП.	3
Овладение техникой метания малого мяча. КДП.	2
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. КДП.	2
Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	2
Итоговый урок	1
Итого:	102ч

**Приложение. Календарно-тематическое планирование.**

№у рока	Датапро ведения		Темаурока, элементысодержа нияурока	Кол- вочас ов	Планируемырезультаты		
	План	Факт			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	7	8	9
1			Вводный урок. Инструктаж потех никебезопасности  науро ках легкой атлетики	1	<u>Научатся:</u> ориентироватьсявпонятии« здоровыйобразжизни»;При менятьправила ТБ на урокахлегкойатлетики	<u>Позн.</u> пониманиеипринятиицеливк лючаться в творческуюдеятельность под руководствомучителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранятьучебнуюзадачу; учит ывать выделенныеучителемориентирыд ействия вновом учебном материалевсотрудничествеу чителем; <u>Коммун.</u> задаватьвопросы.	Ориентацияна содержательные моментышкольнойдействительности и адекватное осознанноепредставление о качествах хорошегоученика; проявление особогоинтересакновому, собственно школьному содержанию занятий

2			Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. КДП	1	<p><u>Научатся:</u> _____ выполнять изменно _____ важные двигательные навыки и умения различными способами; _____ подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой и нагрузкой. <u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения ходьбы, выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
3-4			Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП. Бег нарезультат 60м.	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую уработку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.</p>	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль;</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

						адекватно воспринимать оценку учителя; коммуникативные умения: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера	
5-7			Совершенствованы бег, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3	<u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u>	<u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; коммуникативные умения: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
8-11			Освоение навыков прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. КДП – длина сместа. Развитие скоростных и ловких способностей. Все возможные прыжки многоскоки, Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте:	4	<u>Научатся:</u> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <u>Получат возможность научиться:</u> измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели и включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учиться выделять выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

			Общеразвивающие упражнения в парах.				
12-15			<p>Овладение навыками метания малого мяча в цель на дальность: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; Метание малого мяча с места на дальность, в коридор 5—6 м с 4—5 бросковых шагов на дальности заданное расстояние. Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	4	<p><u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин а дальность с места из различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика</p>

16-18			<p>Совершенствованиенавыковбегаиразвитиевыносливости. КДП. Бегравномерномтемпе от 10 до 12мин. Знанияофизическойкультуре: разминкадлявыполнениялегкоатлетическихупражнений;представленияотемпе, скоростииобъёмелегкоатлетическихупражнений, направленныхнаразвитиевыносливости</p>	3	<p><u>Научатся:</u>правильнораспределять силы в бегенавыносливость</p>	<p><u>Позн.</u> понимание ипринятиецели.включаться втворческуюдеятельностьподруководствомучителя; <u>Регул.</u> Принимать исохранятьучебнуюзадачу</p>	<p>Умениеуправлятьэмоциямиприобщенияисосверстникамиивзрослыми,сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.</p>
19			<p>Закреплениеисовершенствованиенавыковбега,развитиескоростныхспособностей,способностиориентированиювпространстве.Подвижныеигры«Пустоеместо»</p>		<p><u>Научатся:</u>подбиратьнаиболееудобныйдлясебяритмтемпбега; <u>Получат</u> _____ возможность<u>научиться:</u>уметьорганизовыватьучебноесотрудничествои совместнуюдеятельностьсучителемисверстниками</p>	<p><u>Позн.</u>–умеютобщатьсяивзаимодействоватьсосверстникаминапринципахвзаимоуваженияивзаимопомощи; <u>Регулятивные</u> –вноситьнеобходимыекоррективывдействиепослеегозавершениянаосновеегооценкииучетахарактерасделанныхошибок. <u>коммуникативные</u>–умеютобщатьсяивзаимодействоватьсосверстниками.</p>	<p>Формированиекультурыдвижений,уменияпередвигатьсялегко,красиво,непринуждённо.</p>

20			<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитии скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам»</p>	1	<p><u>Научатся:</u> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <u>Получат</u> возможность научиться: измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование умения договариваться и находить общее решение; умение вести диалог, слушать и понимать других.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
21			<p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит»</p>	1	<p><u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин, дальность, сместить различные положения. <u>Получат</u> возможность научиться: взаимодействовать с соперниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>
22-24			<p>Правила техники безопасности. Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках мяча. Ловля и передача</p>	3	<p><u>Научатся:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены</p>	<p><u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов взаимодействия с соперниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Осознание значения семьи в жизни человека и общества,</p>

			<p>мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, кругах).</p>		<p>занятий и личную гигиену. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</p>	<p><u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p>	<p>принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи</p>
25-27			<p>Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двумя игроками. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.</p>	<p><u>П.:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, <u>К.:</u> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. <u>Р.:</u> закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>

28-30			<p>Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Мячловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно»</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двумя игроками. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>
-------	--	--	---	---	---	---	--

						физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.	
31			<p>Основы знаний.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики</p> <p>История гимнастики. Освоение строевых упражнений. Перестроение и колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением.</p> <p>Освоение акробатических упражнений:</p> <p>Кувырок вперёд и назад;</p>	1	<p><u>Научатся:</u></p> <p>различать строевые команды.</p> <p>Выполнять кувырок вперёд и назад.</p> <p><u>Получат</u></p> <p><u>возможность научиться:</u> умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз.</p>	<p>П.: умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> <p>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника</p> <p>Р.: умение взаимодействовать со сверстниками и одноклассниками и оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>
32-33			<p>Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: Сочетание различных положений рук,</p>	2	<p><u>Научатся:</u></p> <p>Выполнять кувырок вперёд и назад.</p> <p><u>Получат</u></p> <p><u>возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: владение знаниями содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p> <p>К.: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

			ног, туловища. Знания о физической культуре: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки				
34-35			Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	2	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырок вперёд и назад <u>Получат возможность научиться:</u> проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных навыков двигательных действий и развитию основных физических	<u>П.:</u> понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. <u>К.:</u> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме <u>Р.:</u> способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания потехнической и физической подготовке	<u>Владение</u> умениями: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырок вперёд и назад

36-37			Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, кувырок назад и перекатомстойкан алопатках Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	2	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок вперед и назад	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
38-39			Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей: «мост» из положения лежа на спине.	2	<u>Научатся:</u> выполнять «мост» из положения лежа на спине.	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
40-41			Освоение висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	2	<u>Научатся:</u> формирование ответственности к отношению к ученику, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.	Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

42-44			Освоение навыков лазания и перелазания: Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	3	<p><u>Научатся:</u> Выявлять их характеристики и ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности и выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность  К.: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений</p>	<p>Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий</p>
-------	--	--	---	---	---	--	---

45-46			Освоение навыков равновесия.	2	<p><u>Научатся</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки:</p>	<p>Р.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p>
47-48			<p>Освоение опорных прыжков: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Овладение организаторскими умениями: установка куборка на рядов; составление спомощью учителя простейших</p>	2	<p><u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	<p>Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p>

			комбинаций упражнений. Правила соревнований.				
49			Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	Умение осознанно использовать речевые средства	Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,
50-55			Освоение техники лыжных ходов: Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	6	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории	П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью выступать в речевом общении, умение пользоваться учебником; Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности
56-59			Освоение техники лыжных ходов: Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км.	4			Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно

60-62			<p>Освоение техники лыжных ходов: подъем полулочкой и лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Знания: Виды лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки</p>	<p>П.: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p>	<p>Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;</p>
-------	--	--	---	---	---	---	---

63-66			<p>Освоение техники лыжных ходов: подъем полувелочкой и лесенкой. Спуск в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и «упором»</p> <p>Знания: Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	4	<p><u>Научатся:</u> Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>К.: проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	<p>Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
-------	--	--	--	---	--	--	--

67-72			Освоение техники лыжных ходов: Прохождение дистанции до 2.5 км Прохождение дистанции 2 км нарезультат.	6	<p>Научатся: Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
73-74			<p>Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Закрепление держания, ловли, передачи подвижные игры «Гонка мячей по кругу»..</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества

75-76			Закрепление, броска и ведения мяча: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков.</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p><b>П.:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,</p> <p><b>К.:</b> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p><b>Р.:</b> закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
-------	--	--	--	---	--	---	---

77-78			<p>Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>
79-81			<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способность ориентированию</p>	3	<p><u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм темпа бега; <u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>	<p>Позн. – уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; <u>Регулятивные</u> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>

			пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».			коммуникативные – уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.	
82-84			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитии скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полюсам», «Волк во рву», «Удочка».	3	<u>Научатся:</u> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <u>Получат</u> возможность научиться: измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
85-87			Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	3	<u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин и дальность сместа из различных положений <u>Получат</u> возможность научиться: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика

			«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».				
88-89			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2	<p><u>Научатся:</u> ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики, выполнять беговую разминку, бег высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.</p>	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
90-92			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p>	<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

93-95			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. КДП.	3	<u>Научатся:</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
-------	--	--	---	---	---	---	---

96-97			<p>Овладение техникой метания мяча</p> <p>Метанием мяча на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность из заданное расстояние</p>	2	<p><u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин а дальность с места из различных положений</p>	<p>Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p>	<p>Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p>
98-99			<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>КДП. Бег на 1000 м. Кросс до 15 мин</p>	2	<p><u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобные для себя ритм и темп бега;</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество</p>	<p>проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей</p>	<p>демонстрировать результаты ниже, чем средний уровень основных физических способностей</p>
100-101			<p>Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»</p>	2			
102			<p>Итоговый урок</p>	1			



