**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_Физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования основное общее 5 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_2\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_Донсков Андрей Михайлович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Программа разработана на основе программ основного общего образования «Физическая культура» А.П. Матвеев

Москва «Просвещение» 2012.\_\_\_\_\_\_

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

«Физическая культура» 5 класс А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2011

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

**«Физическая культура» в 5 классе.**

**Знания о физической культуре**

**Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

* воспитывать гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развивать моральное сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формировать и развивать экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладению системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
* расширению опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формированию умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, мета предметных и предметных.

Оценка **личностных результатов**

Использовать форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса личностного развития.

**Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатовслужит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

**Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

Оценкаограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета, физическая культура.

**Критерии оценок.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки («1»,»2»,«3»,»4»,»5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

*По* ***знаниям о физической культуре***оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м.с | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Бег 2000м. с | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину, см. | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Метание мяча 150 г, м. | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса ,раз подтягивание на низкой перекладине из виса лежа ,раз | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| Кросс 1500 м | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |

*ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ* (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено.

*По уровню физического совершенствования.*

Оценивая уровень физической совершенствования, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии. Не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3», «2», «1» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физкультурной подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по разделу «Знания о физической культуре» и по подразделу «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» оцениваются на общих основаниях.

**Распределение учебного времени**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов |
|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | 62 |
|  | Легкая атлетика | 18 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
|  | Футбол | 11 |
|  | Настольный теннис | 7 |
|  | Волейбол | 12 |
|  | **Итого** | **66** |

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **V класс** | | |
| **Знания о физической культуре** | | |
| **История физической культуры.**  Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности | **Олимпийские игры древности.**  Миф о зарождении Олимпийских игр.  *Миф о Геракле как родоначальнике Олим­пийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гера­клом для включения в программу игр.*  Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.  *Олимпийские игры как ярчайшее собы­тие в истории Древней Греции.*  *Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпий­ских игр* | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.  **Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| **Физическая культура (основные понятия).**  Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей | **Физическое развитие человека.**  Основные показатели физического раз­вития.  *Физическое развитие как процесс из­менения показателей систем организ­ма на протяжении всей жизни человека.*  *Основные показатели физического раз­вития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных по­казателей физического развития со сред­ними стандартными показателями для учащихся V классов* | **Характеризовать** понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать** показатели физического развития родителей со своими показателями.  **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами.  **Определять** соответствие индивидуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норы физического развития) |
| Осанка как показатель физического развития че­ловека. Характеристика основных средств фор­мирования правильной осанки и профилактики её нарушений | Как формировать правильную осанку.  *Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.*  *Упражнения для формирования правиль­ной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упраж­нениями, режиме дня и учебной недели* | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано **объяснять** основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте.  **Характеризовать** упражнения функциональной направленно **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки.  **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и учебной недели |
| **Физическая культура человека.**  Режим дня, его основ­ное содержание и прави­ла планирования | **Физическая культура человека.**  Режим дня.  *Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного че­ловека. Основные компоненты режи­ма дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня* | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника.  **Определять** основные пункты собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный ре­жим дня и учебной недели |
| Утренняя гимнастика и её влияние на работоспо­собность человека | Утренняя гимнастика.  *Утренняя гимнастика как форма за­нятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Пра­вила подбора и последовательности вы­полнения упражнений, определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначе­ние утренней зарядки.  **Подбирать** упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать** последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении |
| Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности | Физкультминутки и физкультпаузы в те­чение учебных занятий.  *Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культу­рой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражне­ний для физкультминуток и определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.  **Составлять** комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.  **Выполнять** упражнения физкульт­минуток и физкультпауз |
| Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования во время закали­вающих процедур | Закаливание.  *Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, осо­бенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования темпе­ратурных режимов для закаливающих процедур* | **Характеризовать** цель и значенье закаливающих процедур.  **Выделять** виды закаливания, **определять** их специфические воз действия на организм.  **Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться безопасностью их проведения |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | |
| **Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой.**  Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физической и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки) | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий физическими упраж­нениями.**  **Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями**.  Как выбрать и подготовить место для за­нятий физическими упражнениями.  *Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация за­нятий физической культурой как усло­вие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физи­ческими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подго­товки мест занятий физическими упраж­нениями в домашних условиях.*  Как выбирать одежду и обувь для заня­тий физическими упражнениями.  *Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила вы­бора одежды и обуви для занятий физи­ческими упражнениями* | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях отдыха и досуга.  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.  **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их.  **Готовить** места занятий на откры­том воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.  **Выполнять** требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями |
| Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.  *Оздоровительная гимнастика, её зна­чение в жизни человека.*  *Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности со­ставления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоя­тельных занятиях физической культу­рой.*  *Классификация физических упражне­ний, включаемых в комплексы, и правила их подбора* | **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.  **Составлять** комплексы упражне­ний с разной оздоровительной на­правленностью.  **Различать** упражнения по призна­ку. включённости в работу основных мышечных групп |
| Физическая нагрузка и способы её дозирования | *Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.*  *Составление и оформление конспек­тов занятий оздоровительной физиче­ской культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультмину­ток).*  *Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в до­машних условиях (упражнения без пред­метов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)* | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.  **Регулировать** физическую подготовку, используя разные способы дозирования.  **Записывать** с помощью графических символов. Общеразвивающие упражнения для самостоятельных  занятий.  **Составлять и оформлять** конспекты занятий оздоровительной физической культурой.  **Описывать** технику упражнений для утренней зарядки.  **Выполнять** их в соответствующем темпе и ритме |
| **Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**  Самонаблюдение за ин­дивидуальным физиче­ским развитием по его основным показате­лям Самонаблюдение за индивидуальными показа­телями физической под­готовленности .Са­моконтроль за изменением частоты сердечных сокра­щений | **Как оценивать эффективность заня­тий физическими упражнениями.**  Самонаблюдение и самоконтроль.  *Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное изме­рение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).*  *Правила оформления результатов са­монаблюдения по учебным четвертям (триместрам).*  *Самоконтроль как элемент самона­блюдения, основная цель и задачи его при­менения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагруз­ки, степенью утомления.*  *Простейшие способы измерения ЧСС.*  *Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической куль­турой* | **Характеризовать** самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.  **Измерять и оформлять результа­ты** измерения показателей физиче­ского развития.  **Выявлять** приросты и проводить анализ их динамики по учебным чет­вертям (триместрам).  **Регистрировать** показатели ЧСС.  **Пользоваться** таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.  **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями |
| **Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно - оздоровительная деятель­ность.**  Оздоровительные фор­мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | **Виды двигательной деятельности.**  **Физкультурно-оздоровительная дея­тельность .**  Физкультурно-оздоровительная дея­тельность как система занятий, на­правленная на укрепление здоровья.  Самостоятельные занятия физиче­ской культурой с оздоровительной направленностью | **Проводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью |
| Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | Развитие гибкости.  *Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятель­ности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой* | **Раскрывать значение** развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов.  **Выполнять** упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей |
|  | Развитие координации движений.  *Координация как физическое каче­ство. Значение развития координации движений для укрепления здоро­вая и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозиров­кой (для развития равновесия, точ­ности движений)* | **Раскрывать значение** развития координации движений.  **Выполнять** упражнения с малым (теннисным), мячом.  **Выполнять** упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме |
| Комплексы дыхатель­ной гимнастики | Дыхательная гимнастика.  *Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыха­тельных упражнений* | **Раскрывать** значение дыхатель­ной гимнастики.  **Выполнять** дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке |
| Комплексы упражне­ний для формирования стройной фигуры | Формирование стройной фигуры.  *Связь формирования стройной фигу­ры с формированием правильной осанки и развитием основных физических ка­честв. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобран­ной дозировкой* | **Выполнять** упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него |
| Гимнастика для про­филактики нарушений зрения | Гимнастика для глаз.  *Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пе­ренапряжения и ухудшения зрения. Тех­ника выполнения упражнений для глаз* | **Раскрывать значение** выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять** упражнения для глаз. |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность** | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность**  *Спортивно-оздоровительная деятель­ность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здо­ровья, повышения уровня развития фи­зических качеств и совершенствования* *техники соревновательных действий* | **Участвовать** в спортивно-оздоровительной  деятельности |
| **Гимнастика с основа­ми акробатики** | **Гимнастика с основами акробатики.**  *Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка станов­ления и развития'. Положительное влия­ние занятий гимнастикой и акробати­кой на укрепление здоровья и развитие физических качеств* | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать значение** занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств |
| Акробатические упраж­нения | *Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрест­но (см. учебник для III и IV классов).*  *Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освое­ния техники выполнения кувырка назад из упора присев.*  *Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат* | **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  **Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев.  **Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| Опорные прыжки | *Техника опорного прыжка через гимна­стического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники этого опор­ного прыжка.*  *Техника опорного прыжка на гимна­стического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положе­ния основной стойки (девочки). Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыж­ка (см. учебник для IV класса)* | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.  **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла в положении стоя на коленях.  **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне (девочки) | *Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники передвиже­ния разными способами на низком гимнастическом бревне.*  *Техника передвижения ходьбой, прыж­ками, лёгким бегом и приставными ша­гами на наклонной гимнастической ска­мейке* | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке.  **Выполнять** передвижения разны­ми способами на низком гимнасти­ческом бревне.  **Выполнять** передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, выяв­лять грубые ошибки и исправлять их |
| **Лёгкая атлетика** | **Лёгкая атлетика.**  Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её ста­новления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физиче­ских качеств | **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики.  **Раскрывать роль** и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| Беговые упражнения | *Бег на длинные дистанции, характе­ристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.*  *Высокий старт и техника его выпол­нения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения высокого старта.* | **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, выделять её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать** технику высокого старта.  **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции. |
|  | *Бег на короткие дистанции и техни­ческие особенности его выполнения. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники бега на короткие дистанции.*  *Низкий старт и техника его выпол­нения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV клас­са).*  *Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа дви­жений* | **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, выделять ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции.  **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.  **Отбирать и выполнять** легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений |
| Прыжковые упражне­ния | *Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги»* | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать'"правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «со­гнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности |
| Упражнения в метании малого мяча | *Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники метания малого мяча с места.*  *Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координа­ции и точности движений.*  *Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.*  *Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного осво­ения техники метания малого мяча на дальность*  *Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность* | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать и выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность.  **Описывать** технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правиль­ность выполнения и выявлять гру­бые ошибки.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники.  **Отбирать и выполнять** упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| **Спортивные игры** | **Спортивные игры**.  *Спортивные игры как средство ак­тивного отдыха. Положительное вли­яние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здо­ровья* | **Раскрывать** **значение** занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности |
| ***Настольный теннис***  Стойки и перемещения.  Имитация движения.  Техника ударов.  Удары по мячу- «накат»  Подачи мяча. | *Настольный теннис как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в настольном теннисе.* | **Раскрывать** **значение** занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности.  **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития настольного тенниса как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.  **Описывать** технику передвижения в стойке и использовать её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику удара по мячу, использовать её в процессе  игровой деятельности.  **Описывать** технику сочетания ударов и использовать их в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику подачи и приема мяча  **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику подачи и приема мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| ***Волейбол*** | *Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол.* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития волей­бола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Прямая нижняя по­дача | *Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники прямой нижней подачи* | **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Приём и передача мяча снизу двумя руками | *Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу* | **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| Передача мяча сверху двумя руками | *Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки приёма и передачи мяча сверху двумя руками* | **Описывать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя рука­ми в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| **Футбол** | *Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и раз­вития. Характеристика основных при­ёмов игры в футбол* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы | *Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники удара по мячу внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы | *Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящего­ся мяча внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | *Техника ведения мяча внешней сторо­ной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ве­дения мяча внешней стороной стопы* | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализи­ровать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты) |

**Формы организации учебных занятий.**

1.Урок физической культуры.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

**РАЗДЕЛ 3.** **Календарно -тематическое планирование по физической культуре. 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | план |  |  |  |  |  |  |
| № | дата | | Название раздела | Тема урока | Содержание  Занятий. | Домашнее задание | мониторинг |
| план | факт |
| 1. | 02.09 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Тестирование.  Техника безопасности. | Техника безопасности на уроках физической культуры.Как выбирать одежду и обувь для заня­тий физическими упражнениями.  Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила вы­бора одежды и обуви для занятий физи­ческими упражнениями. Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. | Т.Б. на уроках физической культуры. | текущий |
| 2 | 07.09 |  | Знания о физической культуре. | Олимпийские игры древности | Миф о зарождении Олимпийских игр.  Миф о Геракле как родоначальнике Олим­пийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гера­клом для включения в программу игр. | Г.1.стр. 6. | текущий |
| 3 | 09.09 |  | Физическое совершенствование  Легкая атлетика.  10ч. | Низкий старт. Т.Б. | Бег60 м  Низкий старт. Подвижные игры. | Г.2 стр.75 | текущий |
| 4 | 14.09 |  |  | Низкий старт | Бег60 м  Низкий старт. Подвижные игры | Г.2 стр.75 | текущий |
| 5 | 16.09 |  |  | Бег в гору и под гору. | Бег в гору и под гору.  Равномерный бег  Бег 60м.  Низкий старт.  Подвижные игры. | Г.2.стр. 75 | зачет |
| 6 | 21.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Равномерный бег  Подвижные игры. | Г.2. стр. 78 | текущий |
| 7. | 23.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Равномерный бег  Подвижные игры. | Г.2. стр. 78 | Зачет. |
| 8. | 28.09 |  |  | Метание мяча на дальность. | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега.  Подвижные игры. | Г.2. стр. 79 | текущий |
| 9. | 30.09 |  |  | Метание мяча на дальность. | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега.  Кросс 1000м.  Подвижные игры. | Г.2. стр. 79 | текущий |
| 10. | 05.10 |  |  | Техника равномерного бега. | Метание мяча на дальность. Равномерный бег  Подвижные игры. | Г.2 стр. 75. | зачет |
| 11 | 07.10 |  |  | Техника равномерного бега. | Равномерный бег.  Подвижные игры. | Г.2 стр. 75. | текущий |
| 12 | 12.10 |  |  | Легкоатлетические упражнения | Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений | Г.2 стр. 80. | зачет |
| 13 | 14.10 |  | Знания о физической культуре. | Физическое развитие человека. | Как формировать правильную осанку.  Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.  Упражнения для формирования правиль­ной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упраж­нениями, режиме дня и учебной недели | Г.2. стр. 9. | текущий |
| 14 | 19.10 |  | Физическое совершенствование  Футбол. 6 ч. | Т.Б. Ведение мяча носком ноги. | Ведение мяча носком ноги.  Эстафеты на отрезках.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2. стр. 110 | текущий |
| 15 | 21.10 |  |  | Ведение мяча внутренней частью стопы. | Ведение мяча внутренней частью стопы.  Ведение мяча носком ноги.  Эстафеты на отрезках.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2. стр. 110 | текущий |
| 16 | 09.11 |  |  | Ведение мяча внешней частью подъема. | Ведение мяча внешней частью подъема.  Ведение мяча внутренней частью стопы.  Ведение мяча носком ноги.  Учебная игра.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2. стр. 110 | зачет |
| 17 | 11.11 |  |  | Передвижения вратаря и техника подачи углового. | Передвижения вратаря.  Подача углового.  Остановка катящегося мяча.  Учебная игра. | Г.2. стр. 107 | текущий |
| 18 | 16.11 |  |  | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча.  Удары по катящемуся мячу.  Ведение мяча по прямой с изменением скорости.  Учебная игра. | Г.2. стр. 109 | зачет |
| 19 | 18.11 |  |  | Остановка катящегося мяча.  Дыхательная гимнастика. | Техника выполнения дыха­тельных упражнений.  Остановка катящегося мяча.  Удары по катящемуся мячу.  Ведение мяча по прямой с изменением скорости.  Учебная игра. | Г.2. стр. 109 | текущий |
| 20 | 23.11 |  | Знания о физической культуре. | Физическая культура человека. (утренняя гимнастика) | Режим дня.  Утренняя гимнастика*.* | Г.3 стр.20 | текущий |
| 21 | 25.11 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. |  | текущий |
| 22 | 30.11 |  | Физическое совершенствование  Гимнастика. 10 ч. | Т.Б. Кувырок вперед и назад. | Кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках.  Перекаты вперед и назад. Упражнения на гибкость.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр65. | текущий |
| 23 | 02.12 |  |  | Кувырок вперед и назад. | Кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках.  Перекаты вперед и назад.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр66 | текущий |
| 24 | 07.12 |  |  | Развитие гибкости с индивидуально подобранной дозировкой*.* | Кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках.  Перекаты вперед и назад.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр65. | текущий |
| 25 | 09.12 |  |  | Развитие гибкости с индивидуально подобранной дозировкой*.* | Кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках. Перекаты вперед и назад.  Эстафеты. Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр65. | зачет |
| 26 | 14.12 |  |  | Упражнения на бревне. | Ходьба с различной амплитудой движения; ускорение; приседание; бег на носках; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Перелазание через гим. Коня ; расхождение вдвоем при встрече на гим. Бревне. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнения на гибкость. Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 72. | текущий |
| 27 | 16.12 |  |  | Упражнения на бревне. | Д.ходьба с различной амплитудой движения; ускорение; приседание; бег на носках; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Перелазание через гим. Коня ; расхождение вдвоем при встрече на гим. Бревне. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнения на гибкость.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 72. | текущий |
| 28 | 21.12 |  |  | Формирование осанки. | Д.ходьба с различной амплитудой движения; ускорение; приседание; бег на носках; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Перелазание через гим. Коня ; расхождение вдвоем при встрече на гим. Бревне. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнения на гибкость.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 68 | зачет |
| 29 | 23.12 |  |  | Формирование осанки. | Кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках.  Перекаты вперед и назад.  Д.ходьба с различной амплитудой движения; ускорение; приседание; бег на носках; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Перелазание через гим. Коня ; расхождение вдвоем при встрече на гим. Бревне. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнения на гибкость.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 68 | текущий |
| 30 | 28.12 |  |  | Опорный прыжок. | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись; ю. прыжок ноги врозь д.  Кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках.  Перекаты вперед и назад.  Д.ходьба с различной амплитудой движения; ускорение; приседание; бег на носках; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  Перелазание через гим. Коня ; расхождение вдвоем при встрече на гим. Бревне. Переноска партнера вдвоем на руках.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 70 | зачет |
| 31 | 11.01 |  |  | Опорный прыжок. | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись; ю. прыжок ноги врозь д.  Эстафеты.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 70 | текущий |
| 32 | 13.01 |  | Физическое совершенствование.  Настольный теннис. 7ч. | Т.Б. Стойка и перемещения теннисиста. | Стойка теннисиста,  Перемещения. Правильный хват ракетки и способы игры. Упражнения для глаз. Подтягивание, отжимание, пресс. Эстафеты с ракеткой и мячом. | Т.Б. на уроках по настольному теннису. | текущий |
| 33 | 18.01 |  |  | Техника ударов. | Тренировка ударов у стены.  Стойка теннисиста, Перемещения.  Правильный хват ракетки и способы игры. Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с ракеткой и мячом. | Правила игры. | текущий |
| 34 | 20.01 |  |  | Техника ударов. | Тренировка ударов у стены.  Стойка теннисиста, Перемещения.  Правильный хват ракетки и способы игры. Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с ракеткой и мячом. | Правила игры. | зачет |
| 35 | 25.01 |  |  | Подачи. | Подачи мяча. Тренировка ударов у стены. Стойка теннисиста,  Перемещения. Подтягивание, отжимание, пресс. Эстафеты с ракеткой и мячом. | Набивание мяча у стены. | текущий |
| 36 | 27.01 |  |  | Техника удара «накат». | «накат» - удары. Подачи мяча.  Тренировка ударов у стены.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с ракеткой и мячом. | Набивание мяча у стены. | зачет |
| 37 | 01.02 |  |  | Имитации движения. | Имитация передвижений с выполнением ударов. Сочетание ударов. «накат» - удары. Подтягивание, отжимание, пресс. Парные игры. | Правила соревнования | зачет |
| 38 | 03.02 |  |  | Игра в настольный теннис. | Учебная игра.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Правила судейства. | текущий |
| 39 | 08.02 |  | Физическое совершенствование  Волейбол 12ч. | Т.Б. Стойки и передвижения волейболиста. | Стойка и передвижение волейболиста.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с мячом. | Г.2.стр 100 | текущий |
| 40 | 10.02 |  |  | Верхняя передача мяча. | Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Стойки и передвижения.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с мячом. | Г.2.стр 104 | текущий |
| 41 | 15.02 |  |  | Исходные положения для передач. | И.П. для выполнения второй передачи.  Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Стойки и передвижения.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с мячом. | Г.2.стр 104 | текущий |
| 42 | 17.02 |  |  | Приемы мяча. | Прием мяча с подачи.  И.П. для выполнения второй передачи.  Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.2.стр 102 | зачет |
| 43 | 22.02 |  |  | Подачи мяча. | Нижняя прямая подача.  Прием мяча с подачи.  И.П. для выполнения второй передачи.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Учебная игра. | Г.2.стр 102 | текущий |
| 44 | 24.02 |  |  | Передачи мяча в колоннах | Верхняя передача в колоннах.  Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.2.стр 101 | текущий |
| 45 | 01.03 |  |  | Передачи мяча в колоннах | Верхняя передача в колоннах.  Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.2.стр 101 | зачет |
| 46 | 03.03 |  |  | Передачи мяча со сменой мест. | Передачи мяча в парах с передвижением. Верхняя передача в колоннах. Нижняя прямая подача.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.2.стр 104 | зачет |
| 47 | 10.03 |  |  | Боковая подача | Боковая подача. Передачи мяча в парах с передвижением. Верхняя передача в колоннах. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.2.стр 101 | зачет |
| 48 | 15.03 |  |  | Тактические действия | Индивидуальные и групповые тактических действий. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.2.стр 105 | текущий |
| 49 | 17.03 |  |  | Тактические действия  Гимнастика для глаз. | Гимнастика для глаз.  Тех­ника выполнения упражнений для глаз. Индивидуальные и групповые тактических действий. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.1.стр 63 | текущий |
| 50 | 29.03 |  |  | Тактические действия  Дыхательная гимнастик. | Техника выполнения дыха­тельных упражнений. Индивидуальные и групповые тактических действий. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Г.1.стр 58 | текущий |
| 51 | 31.03 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение и самоконтроль.  Простейшие способы измерения ЧСС.  Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической куль­турой | Г.2.стр 44 | текущий |
| 52 | 05.04 |  | Физическое совершенствование  Футбол. 5ч. | Т.Б. Ведение мяча носком. | Ведение мяча носком ноги.  Эстафеты на отрезках.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 110 | текущий |
| 53 | 07.04 |  |  | Удары по катящемуся мячу. | Удары по катящемуся мячу.  Ведение мяча по прямой с изменением скорости.  Ведение мяча внешней частью подъема.  Учебная игра.  Подтягивание, отжимание, пресс. | Г.2.стр 107 | текущий |
| 54 | 12.04 |  |  | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча.  Удары по катящемуся мячу.  Ведение мяча по прямой с изменением скорости. Учебная игра. | Г.2.стр 109 | текущий |
| 55 | 14.04 |  |  | Подача углового. | Подача углового.  Остановка катящегося мяча.  Удары по катящемуся мячу.  Учебная игра. | Г.2.стр 109 | зачет |
| 56 | 19.04 |  |  | Передвижения вратаря. | Передвижения вратаря.  Подача углового.  Остановка катящегося мяча.  Учебная игра. | Г.2.стр 107 | зачет |
| 57 | 21.04 |  | Физическое совершенствование  Легкая атлетика. 8ч. | Т.Б. Низкий старт | Бег60 м  Низкий старт. Подвижные игры | Г.2.стр 76 | текущий |
| 58 | 26.04 |  |  | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Подвижные игры. | Г.2.стр 77 | зачет |
| 59 | 28.04 |  |  | Бег на длинные дистанции. | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Подвижные игры. | Г.2.стр 75 | текущий |
| 60 | 05.05 |  |  | Бег на длинные дистанции. | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Подвижные игры. | Г.2.стр 75 | текущий |
| 61 | 12.05 |  |  | Ходьба и бег. | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Подвижные игры. | Г.2.стр 77 | зачет |
| 62 | 17.05 |  |  | Ходьба и бег. | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Подвижные игры. | Г.2.стр 77 | зачет |
| 63 | 19.05 |  |  | Прыжок в длину. | Прыжок в длину с разбега.  Ходьба и бег по пересеченной местности.  Подвижные игры. | Г.2.стр 78 | текущий |
| 64 | 24.05 |  |  | Метание мяча. | Метание малого мяча.  Прыжок в длину с разбега.  Кросс до 1. км.  Подвижные игры. | Г.2.стр 79 | зачет |
| 65 | 26.05 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Физическая нагрузка и ее особенности. | Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования. | Г.31.стр 33 | текущий |
| 66 | 31.05 |  | Знания о физической культуре. | Физическая культура человека.  (закаливание) | Закаливание.  Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, осо­бенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования темпе­ратурных режимов для закаливающих процедур | Г.3.стр 25 | текущий |
| Всего - 66 часов. | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| . | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Протокол заседания методического совета  от 23.08. 2021 года № 187  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись Ф.И.О.  23 августа 2021 года |