

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Уманцевская средняя общеобразовательная школа им. Х.А. Надеева"

"Рассмотрено"  
на заседании  
"УСОШ  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021г.

"Согласовано"  
зам.директора по УВР  
  
Э.В. Коворова \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021г.

"Утверждено"  
Директор МКОУ  
  
им. Х.А. Надеева"  
С.С.Тараскаева \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре 5 класс

Составитель:  
Ханинова Жанна Ивановна  
(I категория)

с.Уманцево  
2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса** разработана учителем в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) основного общего образования, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Программа разработана в соответствии:

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

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010 год);

- с программой «Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015):

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Уровень программы (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Основной целью программы** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели в 5 классе обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- *Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;*
- *Обучение основам базовых видов двигательной деятельности;*
  - *Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;*
- *Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;*
- *Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;*
- *Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;*
- *Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;*
- *Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана, судьи;*
- *Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;*
- *Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;*
- *Содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции.*

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель** учебного предмета физическая культура - **формирование устойчивых мотивов и потребностей** школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактике травматизма;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений ) и кондиционных ( скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости ) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями. формировать умение представлять свою страну, её культуру в условиях

межкультурного общения посредством ознакомления учащихся с соответствующим страноведческим, культуроведческим материалом, представленным в учебном курсе;

- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## МЕСТО КУРСА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю (105 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в

формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 часов)

### Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение изученного в начальной школе материала.</p> <p><b>История физической культуры.</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх.</p> <p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Правила поведения на воде в открытых водоемах.</p>		

Теория используется как 1-2 раза в месяц, так и 1 раз в неделю, в зависимости от погодных условий и занятости спортзала

#### Теоретические темы

1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма (Теория) с использованием ИТ
2. Физическая культура и Олимпийское движение (теория с использованием ИТ)
3. История гандбола и его развитие (видео и презентация)
4. Техника игры (видео , презентации)
5. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.(теория)
6. . Терминология спортивных игр и техника владения мячом (теория с использованием ИТ)
7. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе(видео , презентации)
8. Познай себя (теория с презентацией)
9. Бросок мяча в движении (теория с ИТ)
10. Терминология тактики нападения и защиты в волейболе(теория с ИТ)
11. Страницы истории
12. ЗОЖ.
13. Связь физкультуры с другими предметами

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):**

**личностные:**

*смыслообразование* - самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

**познавательные:**

*общеучебные* – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников;

*логические* – устанавливать причинно-следственные связи.

## Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение ранее изученного материала.</p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения.</p> <p>Судейство игр: пионербол.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль.</p>		

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование* - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*коррекция* – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическая ориентация*-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

*планирование* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий,

*прогнозирование* – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* –вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

*управление коммуникацией* –оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала, строить рассуждения, обобщать;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников.

## Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### Гимнастика с основами акробатики

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. <i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	Противопоказано	Противопоказано
<i>Упражнения на низкой перекладине:</i> вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из вися 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 «вперед ноги».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно-сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки
<i>Равновесие (девочки)</i> И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.
<i>Упражнения на брусьях (низкие)</i> М Прыжком упор и мах назад – махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и два маха назад – и махом вперед соскок Д В вися на верхней размахивание – вис присев прогнувшись на правой, левая вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой) в хват снизу соскок	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическое ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*прогнозирование* – умение предвосхищать результат;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

*коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

**познавательные:**

*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

*информационные* - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

## Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Бег:</i> низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4-5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)	Противопоказано
<i>Метание малого мяча:</i> на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося
<i>Кроссовая подготовка</i> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

*самоопределение*- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*прогнозирование* – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

*логические* - устанавливать причинно-следственные связи.

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;



*самоопределение* - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия;

*коррекция* – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*планирование учебного сотрудничества* - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

## Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.</p>
<p><i>Гандбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча после ведения и остановки; прыжок с двух шагов, с трёх шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в ворота; правила игры; игра в гандбол по упрощенным правилам («Мини-гандбол»).</p> <p><i>Волейбол:</i> подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, с незначительными осложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p> <p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными осложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без осложнений, только на технику исполнения упражнения.</p> <p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без осложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

*самоопределение*- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*прогнозирование* – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

*логические* - устанавливать причинно-следственные связи.

## Прикладно-ориентированная подготовка

Содержание темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелезание с грузом и без; прыжки через препятствие.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными осложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

### **личностные:**

*нравственно-этическое ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*прогнозирование* – умение предвосхищать результат;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

*коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

### **коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

### **познавательные:**

*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

*информационные* - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

## Упражнения общеразвивающей направленности

### На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев);

### На материале легкой атлетики

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>в процессе занятий</i>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>68</b>
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b>	<b>68</b>
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	14
3.2.2.	легкая атлетика	20
	Спортивные игры:	
	гандбол	12
	баскетбол	12
	волейбол	10
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	НРК	Планируемые результаты	Дом. задание
1	Т.Б. на занятиях физической культурой; комплекс ОРУ. строевые упражнения: повороты «кругом»,»направо», «налево»; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1	Национальные виды спорта Калмыкии.	Л: желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений Р: формулировать учебную задачу. П: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: ставить вопросы, обращаться за помощью.	Комплекс упр.№1
2	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1		Л: приобретение новых знаний и умений, начальные ступени самоопределения и смыслообразования. Р: преобразовывать познавательную задачу в практическую. К: использовать речь для регуляции своего действия.	
3	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения Бег с ускорением; беговые и прыжковые упражнения, бег 60м	1	История развития конного спорта в Калмыкии	Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели. П: строить рассуждения, обобщать.. К: определять общую цель и пути ее достижения.	
4	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями. Л: доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. Р: прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели.	
5	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учет прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	НРК	Планируемые результаты	Дом. задание
				Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. <b>Р:</b> преобразовывать познавательную задачу в практическую, планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К:</b> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности, ставить вопросы, обращаться за помощью.	
6	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1		<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
7	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	Национальная игра «Альчики»	<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
8	Т.Б. во время кроссовой подготовки. Упражнения на развитие выносливости; бег 800м Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		<b>Л:</b> готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. <b>Р:</b> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.	
9	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение( бег в чередовании с ходьбой)до 1500м	1		<b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> планирование- составлять план и последовательность действий. <b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.	
10	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м	1		<b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> планирование- составлять план и последовательность действий. <b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.	
11	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения	1		<b>Л:</b> желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. <b>Р:</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, различать способ и результат действия. <b>П:</b> информационные - искать и выделять информацию из различных источников.	



<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>НРК</i>	<i>Планируемые результаты</i>	<i>Дом. задание</i>
12	Техника стойки и перемещения баскетболиста . Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1		<b>Л:</b> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. <b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	
13	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.	1		<b>Л:</b> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. <b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.	1		<b>Л:</b> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. <b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Стрельба из лука	<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. <b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
16	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Передача мяча при перемещении.	1		<b>Л:</b> умение не создавать конфликтов, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <b>Р:</b> осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>К:</b> строить монологические высказывания, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
17	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой			<b>Л:</b> умение не создавать конфликтов, доброжелательность, эмоционально-	

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>НРК</i>	<i>Планируемые результаты</i>	<i>Дом. задание</i>
	Бросок мяча одной рукой.	1		нравственная отзывчивость. <b>Р:</b> осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>К:</b> договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	
18	Бросок мяча одной рукой Поднимание туловища из положения лежа.	1		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. <b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
19	Штрафной бросок, броски с позиции	1		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. <b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
20	Учебная игра с заданиями.	1		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений. <b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
21-22	Учебная игра.	2		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в действия по выполнению упражнений. <b>К:</b> управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
23	Г.Б. на уроках по гандболу .Беседа "правила гандбола.	1		<b>Л:</b> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>НРК</i>	<i>Планируемые результаты</i>	<i>Дом. задание</i>
24	СУ. Передвижение и взаимодействие	1		Моделировать способы передвижения в защите в зависимости от особенностей Применять передвижение для развития физических качеств.	
25	Техника стойки и перемещения гандболиста	1		<b>Л:</b> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов. <b>Р:</b> использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	
26	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1		Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.	
27	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения гандболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3	1		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.	
28	Равномерный бег (6мин). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с гандбольными мячами	1		<b>Р:</b> осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>К:</b> строить монологические высказывания, слушать собеседника, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	
29	Передача мяча одной рукой .	1		<b>Р:</b> осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>К:</b> договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	
30	ОРУ.Стойки и перемещения гандболиста	1		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений	
31	ОРУ. стойки и перемещения гандболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упр.	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	НРК	Планируемые результаты	Дом. задание
32	Бросок мяча одной рукой. Правила игры «Молекулы».	1		<b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упр.	
33	ОРУ. стойки и перемещения гандболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.	1		<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
34-35	ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.	2		<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
36-37	Т.Б. на занятиях по гимнастики. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад	2		<b>Л:</b> приобретение новых знаний и умений. <b>Р:</b> преобразовывать познавательную задачу в практическую, контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
38-39	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Стойка на лопатках	2		<b>Р:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>К:</b> формулировать свои затруднения.	
40-41	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	2	Приемы национальной борьбы	<b>Р:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>К:</b> формулировать свои затруднения.	
42-43	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед	2		<b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности.	
44-45	Кувырок назад Акробатическая комбинация	2		<b>Р:</b> целеполагание - формулировать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить изменения в способ действия, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели <b>К:</b> формулировать свои затруднения.	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	НРК	Планируемые результаты	Дом. задание
46-47	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Акробатическая комбинация.	2		<b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности. <b>Р:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	
48-49	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через козла.	2		<b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности. <b>Р:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	
50-51	ОРУ в движении, прыжковые упражнения.	2		<b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	
52— 53	Опорный прыжок через козла.	2		самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить изменения в способ действия.	
54-55	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла.	2		Демонстрировать технику опорных прыжков, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Анализировать выполнение упражнений сверстниками. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике. <b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
56-57	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	2		<b>Л:</b> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.	
58-59	Круговая тренировка: подтягивание,	2		<b>Л:</b> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность к саморазвитию.	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	НРК	Планируемые результаты	Дом. задание
60-61	Упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине	2		<b>Р:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий; вносить изменения в способ действия. <b>К:</b> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
62-63	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине	2		<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
64-65	Г.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	2		<b>Л:</b> желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. <b>П:</b> информационные - искать и выделять информацию из различных источников. <b>К:</b> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
66-67	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Прыжок в длину с места.	2		<b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	
68-69	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста.	2		<b>Л:</b> нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	
70-71	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.	2			
72-73	ОРУ в движении. прыжковые упражнения.	2		<b>Л:</b> умение избегать конфликтов. <b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем,	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	НРК	Планируемые результаты	Дом. задание
	Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.			использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	
74-75	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.	
76-77	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	2	Метание аркана	Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Р:</b> осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>К:</b> строить монологические высказывания, слушать собеседника.	
78-79	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	2		Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Р:</b> осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>К:</b> договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	
80-81	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.	2		Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.	
82-83	Равномерный бег (6 мин). Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	2		Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Л:</b> находить выход из спорных ситуаций, умение не создавать конфликтов. <b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений.	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	НРК	Планируемые результаты	Дом. задание
84-85	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2		Выявлять факторы нарушения Т.Б. при занятиях. Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. <b>Л:</b> способность к познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений. <b>Р:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.	
86-87	ОРУ в движении, Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега	2		Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. <b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
88-89	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. Прыжок в длину с разбега	2		<b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	
90-91	Упражнения на гибкость. Метание м/мяча	2		оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	
92-93	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с низкого старта на 30м и 60м	2	Джангариада	Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями. <b>Р:</b> преобразовывать познава-тельную задачу в практическую, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>К:</b> использовать речь для регуляции своего действия.	
94-95	Комплекс ОРУ, СУ. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м с высокого старта.	2		Выявлять и устранять характерные ошибки выполнения высокого старта. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.	



<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>НРК</i>	<i>Планируемые результаты</i>	<i>Дом. задание</i>
				<p><b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, предвидеть возможности получения результата поставленной цели.</p> <p><b>К:</b> определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p><b>П:</b> строить рассуждать, обобщать.</p>	
96-97	Упражнения с набивными мячами. Метание малой гранаты на дальность (с трех шагов)	2		<p>Демонстрировать технику метания малой гранаты, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании для развития физических качеств.</p> <p><b>Л:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> прогнозирование – умение предвосхищать результат, сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	
98-99	ОРУ, упражнения в движении Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м	2		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Л:</b> готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p> <p><b>Р:</b> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p> <p>саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p>	
100-101	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение ( бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м.	2		<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Л:</b> самооценка на основе успешной учебной деятельности, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Р:</b> планирование- составлять план и последовательность действий.</p> <p><b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.</p>	

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>НРК</i>	<i>Планируемые результаты</i>	<i>Дом. задание</i>
102	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м. С учетом времени	1		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений <b>Р:</b> планирование- составлять план и последовательность действий. <b>К:</b> коррекция – вносить изменения в способ действия.	
<b>Всего: 102 часа</b>					

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Спортивные сооружения**

1. Спортивный зал с разметкой игровых площадок,.

### **Спортивное оборудование**

1. Баскетбольные щиты.
2. Волейбольная сетка.

### Спортивные и гимнастические снаряды:

1. Перекладина гимнастическая пристенная.
2. Перекладина навесная универсальная
3. Козел гимнастический.
4. Конь гимнастический.
5. Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
6. Стенки гимнастические.

### Спортивный и гимнастический инвентарь:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
2. Гимнастические палки.
3. Скакалки.
4. Обручи разного диаметра.
5. Гантели.

### Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

1. Маты гимнастические.

### Инвентарь для фиксации результатов выполнения упражнений

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

### Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Федеральное ядро содержания общего образования /Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А. М. Кондакова – М.: Просвещение, 2011.
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

#### Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.