

### Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2016 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я.Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2016 год.

Используемые учебники:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. /Под ред. Виленского М.Я.

Физическая культура. Учебник. 5-7 кл.– М.: Просвещение, 2013-2016 г.

Рабочая программа для 5 класса предусматривает обучение физической культуры в объеме 102 часов в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

Содержание программы:

Легкая атлетика;  
Гимнастика;  
Лыжная подготовка;  
Волейбол;  
Баскетбол

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
3. Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>).  
Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34  
Невского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «09» 06 2021 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «09» 06 2021 г. № 86

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся 5 класса  
на 2021-2022 учебный год

Разработчик:  
**Воробьев Александр Андреевич,**  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2021-2022

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2016 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я.Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2016 год.

### **Общая характеристика детей с ЗПР**

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа для 5 класса проведение физической культуры в объеме 102 часа в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

В авторскую программу внесены изменения. Рабочая программа для 5 класса предусматривает обучение курса лыжной подготовки в объеме 18 часов которая отличается от программы Ляха в учебном плане. Программа скорректирована, так как спортивная база, позволяет проводить занятия по лыжной подготовке. Лыжный спорт полезен для детей и с медицинской точки зрения, и с психологической. К тому же лыжи служат хорошей профилактикой многих болезней и решают проблемы с лишним весом. Дети, занимающиеся лыжами, не будут иметь подобных проблем и в будущем.

- Задействованы все группы мышц, особенно ног и пресса.
- Правильно формируется дыхание, закалка.
- Улучшается иммунитет и работа сердечно-сосудистой системы.
- Развивается вестибулярный аппарат.
- Повышается выносливость, работоспособность и тонус организма.
- Разрабатывается координация и ловкость, ребенок учится держать равновесие.
- Укрепляются суставы и связки.
- Дети растут уверенными в себе, формируют соревновательный дух, учатся правильно справляться с поражениями и ставить новые цели.
- Пребывание на свежем воздухе дарит большое количество сил и энергии, что полезно для школьников, которые проводят много времени в закрытых помещениях.
- Физическая активность на свежем воздухе улучшает работу мозга, насыщая его кислородом.

- Лыжи дают возможность заниматься спортом вне города, например, ходить по лыжне в лесу, что будет особенно полезным для организма.

Уменьшение и увеличение часов в разделах связано с тем, что легкая атлетика: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему. Гимнастика: в связи с тем, что в школе очень много детей имеют ограничения по состоянию здоровья (нельзя выполнять кувырки, прыгать, скручиваться). Спортивные игры: способствует развитию чувства коллективизма, дополнительным мотивациям для развития своего организма. Лыжная подготовка: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему.

		В.И ЛЯХ	Школьная программа рабочая
	Легкая атлетика	21	27
	Гимнастика	18	14
	Спортивные игры	18	43
	Вариативная часть	45	18 (лыжная подготовка)
	Итого	102	102

**Используемый учебно-методический комплекс  
УМК для обучающегося**

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.  
Физическая культура. Учебник. 5-7 кл.– М.: Просвещение, 2013-2016

**УМК для учителя**

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.  
Физическая культура. Учебник. 5-7 кл.– М.: Просвещение, 2013-2016

«Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я.Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2016 год.

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. (Статья 16 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Электронное обучение в образовательном учреждении осуществляется на основе «Положения об организации и моделях реализации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 34 Невского района Санкт-Петербурга» (утверждено приказом от 06.04.2020 № 73).

**Электронные ресурсы**

1.	Российская	электронная
школа. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> .		
2.	Московская	электронная
школа <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>		
3.	Портал дистанционного обучения	
( <a href="http://do2.rcokoit.ru">http://do2.rcokoit.ru</a> ). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы		

#### **Электронные образовательные ресурсы**

4.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5.	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
6.	<a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</a>
7.	<a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
8.	<a href="http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html">http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html</a>
9.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

##### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметными результатами:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области физической культуры:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

*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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
- раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;



*Обучающийся получит возможность научиться:* характеризовать цель

- возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Текущий контроль и промежуточная аттестация проходит в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ школы № 34 Невского района Санкт – Петербурга.

В связи с делением на медицинские группы для занятий физической культурой осуществляется дифференцированный подход к организации уроков физической культуры. Распределение учащихся по медицинским группам для занятий физической культурой проводит медицинская служба школы ежегодно. В зависимости от состояния здоровья, обучающиеся делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу (А и Б).

- Осуществляется входной и итоговый контроль в начале и конце учебного года

- Обучающиеся, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, относятся к **основной** медицинской группе.

- Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к **подготовительной** медицинской группе.

- Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, или освобождены от физических нагрузок относятся к **специальной** медицинской группе.

- Для создания специальных условий при проведении текущей аттестации обучающихся с ОВЗ используются памятки (адаптированные инструкции) с учётом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей, обучающихся с ЗПР, которые находятся в кабинете у учителя-предметника.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия, а также период освобождения от физических нагрузок, заверенной медицинской справкой или отметкой врача в своём дневнике.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или стадиона в спортивной одежде, соответствующей требованиям к уроку физической культуры под наблюдением учителя.

На основании медицинских документов, учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока). При необходимости учитель имеет право обратиться за консультацией к врачу школы.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроках совместно с обучающимися основной группы. Обращается внимание на индивидуальный подход, постепенность в выборе упражнений, количество их повторений, на определение объёма физической нагрузки.

Обучающиеся, освобождённые от любых физических нагрузок, оцениваются по устным ответам. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

При выставлении четвертной отметки по физической культуре учитывается результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, знание теоретического материала, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

- *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

- *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитывается не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Годовые отметки выставляются по средней арифметической отметке с учётом правил математического округления в соответствии с итогами успеваемости по всем четырем четвертям.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Лёгкая атлетика (27 часов)**

Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 40-50м, бег 60м, финиширование, равномерный бег, бег 6 минут, встречные и линейные эстафеты, передача эстафетной палочки, специальные беговые, прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, ОРУ, спортивные игры, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9

беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1), на дальность, челночный бег, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега, прыжков в

длину, метания; правила соревнований в спринтерском беге, в прыжках, по метанию, в беге на средние дистанции.

### **Волейбол (18 часов)**

Стойки, передвижения; комбинации из разученных перемещений; передачи мяча над собой во встречных колоннах, то же через сетку; верхняя передача мяча в парах через сетку; передача мяча в тройках после перемещения; отбивание мяча кулаком через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, после передачи, в тройках через сетку; нижняя прямая подача; приём подачи; учебная игра по упрощённым правилам; тактика свободного нападения; развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ

### **Гимнастика (14 часов)**

Строевые упражнения, висы на нижней и верхней перекладинах, упражнения на гибкость в парах, ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках, подтягивания, акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью, комбинация из разученных приёмов, канат, опорный прыжок через козла способом «ноги врозь», упражнения в равновесии на скамейке, развитие физических качеств, эстафеты, подвижные игры, равномерный бег, инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

Попеременный душажный ход, одновременный душажный и одношажный ход, одновременный бесшажный ход, круговые и встречные эстафеты, прохождение дистанции 1,2,3км, подъём ёлочкой, спуск, торможение плугом, повороты плугом на спуске, ОРУ, инструктаж по ТБ.

### **Баскетбол (25 часов)**

Передвижения и остановки, повороты с мячом, ведение мяча с разной высотой отскока в движении, с изменением направления, броски в движении, с места с сопротивлением от головы, от плеча, передачи от груди, с отскоком, в движении, в парах, в тройках с пассивным сопротивлением, сменой мест, штрафной бросок, нападение быстрым прорывом, игровые задания, учебная игра, развитие координационных способностей, равномерный бег, ОРУ, инструктаж по ТБ.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем**

Тема/раздел	Количество часов	Контроль (контрольные работы, сочинения, тестирование)	Планируемые результаты обучения
Легкая атлетика	27	тестирование	<p><b>Личностные:</b> дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.</p> <p><b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p> <p><b>Предметные:</b> Обучающийся научится: - выполнять правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.Познание понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регулярно принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов</p>
Волейбол	18	тестирование	<p><b>Личностные:</b>Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной целиРазвитие принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> <p><b>Метапредметные:</b>Познание понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулярно принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p>

			<p>проявление учебных мотивов</p> <p><b>Предметные:</b> Обучающийся научится: -выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности</p>
Гимнастика	14	тестирование	<p><b>Метапредметные:</b> Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; -владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.</p> <p><b>Личностные:</b> Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p> <p><b>Предметные:</b> Обучающийся научится: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья</p>
Лыжная подготовка	18	тестирование	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p><b>Предметные:</b> Освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двушажный ход; передвижения коньковым ходом.</p>

Баскетбол	25	тестирование	<p><b>Личностные:</b> Познание понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулярно принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов</p> <p><b>Предметные:</b> Обучающийся научится: -технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, вовремя занятий упражнениями с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>
Всего часов	102		

