


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»**

Рассмотрено:
Методическим объединением
МБОУ Усть – Кемская СОШ
№10
Протокол № 1__
от « 28 » августа 2023 г
/А.А.Борисова/

Согласовано:
Заместитель директора МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
 Турова С.В./
« 01 » августа 2023 г

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть – Кемская
СОШ №10
/Ю.Л.Трудииков./
Приказ № 01-00-157.
от «01» августа 2023 г



**АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
ДЛЯ 7 КЛАССА**

УЧИТЕЛЬ:
Лаева Дениса Николаевича
Учитель физической культуры

п. Усть-Кемь
2023 – 2024 учебный год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основании следующих нормативно – правовых документов и материалов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г.№1897 зарегистрирован Минюст России от 01 февраля 2011 г., регистрационный номер 19644;

- Концепцией учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной 24 декабря 2018 г. на коллегии Министерства просвещения РФ;

- Примерной программой основного общего образования по физической культуре: 1-11 классы Авторы: В. И. Лях – М.: «Просвещение», 2016 год.

- Учебного плана МБОУ Усть – Кемская СОШ № 10 на 2023 – 2034 учебный год;

- Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога МБОУ О Усть – Кемская СОШ № 10 осуществляющего функции введения ФГОС.

УМК по физической культуре:

1. В. И. Лях Рабочая программа по Физической культуре – М.: «Просвещение», 2016 год.

2. А.Ю. Патрикеев, В.И. Лях («Школа России») разработки по физической культуре 7 класс – М.: «ВАКО», 2016г.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 5-6 класс: учебник для образовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха. М: Просвещение, 2013.

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета, повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в школе на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективным задачам РФ в современном мире.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

- совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

- обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

- расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

- развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

Виды и формы деятельности

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся:

- уроки физической культуры,

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);

- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);

- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);

- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры **основными технологиями** являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее

комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Виды и формы контроля:

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Сроки реализации программы: предмет изучается в 5-9 классы – 68 часов, 34 учебные недели. Программа будет реализована в 2023-2024 учебном году.

Содержание по функциональной грамотности и технологическому образованию формируют темы, отмеченные следующими условными обозначениями:

МГ – математическая грамотность;

ЧГ – читательская грамотность;

ФГ – финансовая грамотность;

ЕНГ – естественно – научная грамотность

ТО – технологическое образование

Структура рабочей программы:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного курса
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2019) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется

весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности)

- т.к у учеников с ОВЗ. нег физических отклонений он учится по общей программе.

3. Описание места учебного предмета в учебном предмете.

Согласно учебному плану МБОУ Усть – Кемская СОШ№10 на 2023-2024 учебный год курс «Физическая культура» изучается с 5-9 класс из расчета 2 ч в неделю (всего 68 ч с 5-9) . Программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу и волейболу. А элементы единоборства переданы на раздел легкая атлетика.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать 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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 сохранять 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 освоения физической культуры.

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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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 познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- 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.

5. Содержание учебного курса

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА(68)

Раздел курса	Содержание раздела	К-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
			Предметные умения	УУД
Знания о физической культуре	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.). Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Зарядка и физминутка	2	<p>Дети научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки); - рассказывать историю появления мяча и футбола; - объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне. 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

				<p>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить и выделять необходимую информацию из текстов и иллюстраций; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием физической культуры. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • управление эмоциями при общении со сверстниками и (взрослыми, младокровие, сдержанность, рассудительность.
Лёгкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	14	<p>Дети научатся в технике высокого старта</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробегать дистанцию 30 м и 60 м на время; - выполнять челночный бег 3 x 10 м на время; - метать мяч на дальность и на точность; - прыгать в длину с места и с разбега; - прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед; - бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; - проходить полосу препятствий, пробегать дистанцию 1000 м; - передавать эстафетную палочку. 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её

				<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p><i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i></p>	14	<p>Дети научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость» - выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с разбега и через препятствие, вращение обруча; - выполнять опорный прыжок; - лазать по канату; - прыгать со скакалкой и в скакалку; - проходить станции круговой 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <p>Регулятивные</p>

<p>Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.</i> Например, 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 вперёд ноги. <i>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>		<p>тренировки, разминаться с обручами, скакалками, мячами, с гимнастической палкой; - выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • контролировать свою деятельность при выполнении упражнений; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
---	--	--	--

	гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с, элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
Лыжные гонки	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	20	<p>Дети научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; - выполнять торможение; - проходить дистанцию 2 км на лыжах, обгонять друг друга; - подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке; - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом; - передвигаться на лыжах попеременным одношажным и одновременным одношажным ходом; - играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет»; 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в

				<p>игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные</p>	18	<p>Дети научатся: - выполнять пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку» «Флаг на башне», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p>

	<p>передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
--	---	--	---

В 4 четверти проводится промежуточная аттестация в форме сдачи норм ГТО в соответствии с «Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости» .

Виды и формы контроля и промежуточной аттестации

Контроль знаний учащихся	I	II	III	IV	год
Нормы ГТО	1	1	1	1	4

Тест	2	2	2	2	8
Проект	3	2	2		7
Президентские состязания			1		1

6. Календарно – тематическое планирование.

№ урока	Дата	Тема урока Содержание учебного предмета	Кол-во часов урочной формы (70%)	Кол-во часов внеурочной формы (30%)	Основные виды учебной деятельности(приёмы системно-деятельностного подхода, виды организации деятельности учащихся на конкретном уроке)	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	План/факт					Предметные умения	Универсальные учебные действия
1-2	1.09 4.09	Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 7-9 шагов. Тест бег 60 метров.(МГ)	2		Индивидуальная работа	Знать технику бега на 60 метров, сто такое стартовый разгон, правила подвижных игр	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного произведения занятий по физкультуре.
3-4	8.09 11.09	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Тест прыжков.	2		Индивидуальная работа	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
5-6	15.09 18.09	Передача эстафетной палочки. Эстафеты из различных и.п. Бег с преодолением препятствий.	2		Фронтальная форма.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячом, правила проведение эстафет.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по

							результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой. Участвовать в эстафетах.
7-8	22.09 25.09	Баскетбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Игра в мини- баскетбол.	2		Групповая форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров.Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
9-10	29.09 2.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
11-12	6.10 9.10	Проект «Баскетбол». (ТО)		2	Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения,

							бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
13-14	13.10 16.10	Футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Игра по упрощенным правилам.	2		Групповая форма.	Знать какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять футбольные упражнения играть в спортивную игру.
15-16	20.10 27.10	Отработка ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы.	2		Индивидуальная форма.	Знать какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять футбольные упражнения играть в спортивную игру.
17-18	8.11 9.11	Техника выполнения кувырка вперед - назад; стойка на лопатках. Личная гигиена. (ЧГ)	2		Индивидуальная форма	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, кувырок играть в подвижную игру.
19-20	10.11 13.11	Проект «Акробатика». (ТО)		2	Групповая и индивидуальная форма	Знать акробатические упражнения. История развития акробатики.	Коммуникативные: представить конкретное содержание излагать его в устной форме; и формировать навыки сотрудничества со сверстниками. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

							Познавательные: уметь выполнять разминку на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост».
21-22	17.11 20.11	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Развитие гибкости.	2		Индивидуальная форма.	Знать, способы лазанья по гимнастической стенке, значение органов пищеварения в жизни человека.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на сохранение правильной осанки, лазанье по гимнастической стенке.
23-24	24.11 27.11	Нормы ГТО		2	Индивидуальная форма.	Умение сделать вывод о необходимости занятий физкультурой в школе и спортивных секциях; Применять полученные знания в повседневной жизни; Выполнять нормативы ГТО; Вести здоровый образ жизни.	<i>Личностные УУД</i> Учебно-познавательный интерес к изучаемому материалу; Установка на здоровый образ жизни, формирование у учащихся активной жизненной позиции Способность к самооценке на основе критерия успешности занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в изучаемом материале; Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Оценивать правильность выполнения действия.
25-26	1.12 4.12	Разучивание комбинации по гимнастики. Круговая тренировка.	2		Групповая форма.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, признаки утомления.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки.
27-28	8.12	Танцевальные упражнения. (ЕНГ)	2		Фронтальная форма.	Знать технику выполнения	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать

	11.12					танцевальных упражнений.	продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять танцевальные упражнения.
29-30	15.12 18.12	Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2		Фронтальная форма.	Знать, различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
31-32	22.12 25.12	Одновременный одношажный ход на лыжах. Игры на лыжах. Дневник самонаблюдения. (ЧГ)	2		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного одношажного хода на лыжах.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.
33-34	29.12 12.01	Повороты переступанием. Подъемы «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке.	2		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъемов и спусков.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом, выполнять спуск и подъем.
35-36	15.01 19.01	Прохождение дистанции 2 км.	2		Групповая форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и

						лыжах с палками.	передвигаться на лыжах ступающим шагом.
37-38	22.01 26.01	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Тест.	2		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
39-40	29.01 2.02	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон.	2		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
41-42	5.02 9.02	Проект «Лыжная подготовка»(ТО)		2	Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
43-44	12.02 16.02	Прямой нападающий удар.	2		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
45-46	19.02 26.02	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика игры	2		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»

47-48	1.03 4.03	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в подвижную игру «Пионербол»	2		Индивидуальная форма.	Знать, различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
49-50	11.03 15.03	Проект «Волейбол» (ТО)		2	Индивидуальная форма.	Знать, технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: применять учения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»
51-52	18.03 22.03	Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
53-54	1.04 5.04	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в движении шагом. Игра в мини-баскетбол.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров.

							Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
55-56	8.04 12.04	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.</p> <p>Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.</p>
57-58	15.04 19.04	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.</p> <p>Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.</p>
59-60	22.04 26.04	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.</p> <p>Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и</p>

							действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
61-62	27.04 3.05	ИТБ по легкой атлетике. Совершенствование высокого старта. (ЧГ)	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
63-64	6.05 13.05	Метание малого мяча в цель с 10-12метров. (МГ)	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
65-66	17.05 20.05	Обучение метания мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Тест.	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
67-68	23.05 24.05	Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.	2		Групповая форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.

7. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К

— комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Сетка волейбольная	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Мячи волейбольные	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Лыжная трасса	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;

- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед.

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

